



**SC MELLE 03**

Vereinsrekorde  
im Langstreckenlauf  
auf einen Blick



- Ewige Bestenliste für den Langstreckenlauf -

Stand: Ende 2022

**Bestenliste 2022**

# **Bestenliste Langstreckenlauf 2022**

**Nach einem Jahr Corona bedingter Pause gibt es dieses Jahr wieder eine Bestenliste.**

**Insgesamt gab es 16 Änderungen und Neueintragungen im Langlaufbereich.**

**Besonders erwähnenswert sind dabei die Vereinsrekorde von Ann-Christin Opitz über 10 km Straße (36:21), 3.000 m Bahn (9:56,73) und 5.000 m Bahn (17:18,37). Desweiteren lief Paul Langkopf über die 10 km Straße mit 36:06 ebenfalls einen neuen Vereinsrekord.**

**Die meisten Änderungen mit jeweils 4 Eintragungen wurden bei der Disziplinen 3.000 m Bahn im Schüler und Jugendbereich sowie 5.000 m Bahn bei den Männern vorgenommen.**

**Ich wünsche allen Läuferinnen und Läufern viel Freude beim Studium der Bestenliste 2022 sowie ein erfolgreiches Jahr 2023.**

**Melle, Dezember 2022**

**Johannes Belt**

# Rekorde auf einen Blick

## Vereinsrekorde im Langstreckenlauf auf einen Blick

(Stand: Nach Ende der Saison 2022)

### Frauen:

3.000 m	09:56,73	Opitz, Ann-Christin	2022	Borgholzhausen
5.000 m	17:18,37	Opitz, Ann-Christin	2022	Dortmund
10.000 m / Bahn	39:59,65	Bitter, Anja	2012	Melle
10 km Straße	36:21	Opitz, Ann-Christin	2022	Berlin
10 km Straße (Mannschaft)	2:13,37	Bitter, Anja Spieshöfer, Andrea Bordihn, Cindy	2015	Lingen
15 km Straße	01:03:45	Bitter, Anja	2005	Bissendorf
15 km Straße (Mannschaft)	03:38:34	Bordihn, Cindy Schulte, Theresia Belt, Christel	1992	Melle
Stundenlauf	14.375 m	Bitter, Anja	2005	Melle
Stundenlauf (Mannschaft)	38.703 m	Bordihn, Cindy Breeck, Cornelia Severin, Sonja	1989	Melle
Halbmarathon	01:26:39	Bitter, Anja	2008	Harsewinkel
Halbmarathon (Mannschaft)	05:26:24	Lang, Jana Kombrink-Lübbe, Lena Lührmann, Dorit	2011	Köln
25 km Straße	01:51,39	Bitter, Anja	2016	Berlin
25 km Straße (Mannschaft)	06:50:50	Bitter, Anja Burg, Birgit Dr. Sprenger, Stefanie	2017	Berlin
Marathon	03:13:28	Bitter, Anja	2008	Hamburg
Marathon (Mannschaft)	11:50:50	Rörsch, Christel Severin, Sonja Kupke, Ingrid	1991	Hannover
50 km Straße	04:40:07	Kupke, Ingrid	1997	Rheine-Elte

100 km Straße	10:14:56	Kupke, Ingrid	1997	Rodenbach / Hanau
100 km Bahn	10:22:02	Kupke, Ingrid	1998	Rodenbach / Hanau
24-Stunden-Lauf	161,175 km	Kupke, Ingrid	1998	Schmallenberg

## **Männer:**

3.000 m	8:29,52	Seelhöfer, Jannik	2017	Hannover
5.000 m	14:42,92	Seelhöfer, Jannik	2018	Ninove / Belgien
10.000 m / Bahn	30:46,2	Polzin, Dieter	1983	Melle
10 km Straße	31:01	Seelhöfer, Jannik	2019	Leipzig
10 km Straße (Mannschaft)	01:43:47	Assmann, Ingo Kusainov, Ruslan Breeck, Christian	2003	Lingen
Stundenlauf	18.270 m	Polzin, Dieter	1983	Melle
Stundenlauf (Mannschaft)	51.653 m	Oestreich, Frank Schlonski, Walter Breeck, Christian	1988	Melle
3.000 m Hindernis	8:52,41	Seelhöfer, Jannik	2019	Wetzlar
Halbmarathon	01:09:52	Polzin, Dieter	1994	Melle
Halbmarathon (Mannschaft)	03:41:55	Polzin, Dieter Breeck, Christian Da Vinci, Bruno	1994	Melle
25 km Straße	01:24:05	Schlonski, Walter	1980	Paderborn
25 km Straße (Mannschaft)	04:26:21	Da Vinci, Bruno Schlonski, Walter Schulte, Stefan	1992	Melle
Marathon	02:31:09	Oestreich, Frank	1985	Herzlake
Marathon (Mannschaft)	07:50:19	Schonski, Walter Oestreich, Frank Schulte, Stefan	1986	Berlin
50 km Straße	05:07:05	Spiekermann, Peter	2017	Münster
100 km Straße	10:49:39	Arens, Manfred	2001	Biel (CH)
24 Std. Lauf	133,545 km	Dittmann, Olaf	2011	Delmenhorst

## **Schülerinnen U 8 bis U 16:**

5 km Straße	21:19	Kombrink-Lübbe, Lena	2009	Emstek
2000 m Bahn	7 :49 :57	Lenger, Sarah	2003	Einbeck

## **weibl. Jugend B U 18:**

7,5 km Straße	31:39:00	Gelhot, Cindy	1989	Melle
1.500 m Bahn	4:58,41	Sprenger, Marieke	2019	Zeven

## **weibl. Jugend A: U 20**

10 km Straße	39.35	Opitz, Ann-Christin	2017	Hannover
15 km Straße	01:07:14	Gelhot, Cindy	1990	Melle

## **Schüler: U 8 bis U 16**

5 km Straße	18:22	Belt, Christian	2000	Greene
5 km Straße (Mannschaft)	01:00:23	Keil, Axel Pabst, Timo Belt, Christian	1997	Löningen

## männl. Jugend A + B U 18 bis U 20

7,5 km Straße	26:15:00	Müller, Marko	1988	Melle
7,5 km Straße (Mannschaft)	01:24:49	Pabst, Timo Keil, Axel Schönwald, Michael	1999	Xanten
10 km Straße	36:06:00	Langkopf, Paul	2022	Hannover
15 km Straße	53:14:00	Müller, Marko	1989	Melle
15 km Straße (Mannschaft)	03:15:49	Keil, Axel Schönwald, Michael Lönker, Philipp	2001	Melle
2.000 Hindernis	5:44,87	Seelhöfer, Jannik	2015	Jena

# Ewige Bestenliste -- Langlauf --

(Stand 31.12.2022)

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

## **1.500 m m -Bahn- Schülerinnen A U 18**

1	4:58,41	Sprenger, Marieke	2002	2019	Zeven
---	---------	-------------------	------	------	-------

## **2.000 m m -Bahn- Schülerinnen A U 16**

1	07:49,57	Lenger, Sarah	1989	2003	Einbeck
2	08:06,84	Tiedemann, Sarah	1989	2003	Einbeck

## **5 km Strassenlauf / Schülerinnen U 8 bis U 16**

1	21:19	Kombrink-Lübbe, Lena	1995	2009	Emstek
2	21:42	Birkemeyer, Sonja	1989	2000	Melle
3	22:07	Grywna, Katrin	1981	1991	Melle
4	22:21	Lenger, Sarah	1989	2001	Melle
5	23:49	Reker, Jessica	1990	2003	Münster
6	24:03	Chrzanowski, Diane	1980	1995	Melle
7	24:15	Giesecking, M.	1980	1991	Melle
8	24:17	Oberjohann, Nina	1979	1989	Melle
9	24:43	Tiedemann, Sarah	1989	2003	Neuenkirchen
10	24:54	Rörsch, Petra	1983	1992	Melle
11	25:48	Oberjohann, Petra	1983	1990	Melle
12	26:09	Stegmann, Sarah	1991	2002	Steinfurt
13	28:10	Seidens, Maria	1992	2003	Neuenkirchen
14	29:59	Reker, Christina	1991	2002	Borgholzhausen
15	31:16	Martinetz, Jasmin	1989	2003	Neuenkirchen
16	31:16	Martinetz, Isabelle	1988	2003	Neuenkirchen

## **7,5 km Strassenlauf / weibl. Jugd. U 18 - U 20**

1	31:39	Bordihn, Cindy	1973	1989	Melle
2	39:07	Friedering, Katja	1976	1991	Melle

## **10 km Strassenlauf / weibl. Jugd. U 18 - U 20**

1	39:35	Opitz, Ann-Christin	1999	2017	Hannover
2	47:52	Sprenger, Marieke	2002	2017	Berlin
3	57,02	da Vinci, Carla	2000	2016	Berlin

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

15 km Strassenlauf / weibl. Jugd. A U 20
--

1	1:07:14	Bordihn, Cindy	1973	1990	Melle
2	1:08:43	Gröne, Corinne	1972	1989	Melle
3	1:19:39	Wolken, Barbara	1971	1989	Melle
4	1:22:13	Fehling, Kathrin	1980	1998	Melle
5	1:23:43	Fehling, Anja	1979	1997	Melle



Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

<b>5 km Strassenlauf / Schüler U 8 bis U 16</b>
---

1	18:22	Belt, Christian	1985	2000	Greene
2	18:26	Pabst, Timo	1983	1998	Löningen
3	18:49	Keil, Axel	1982	1997	Rheine-Mesum
4	19:19	Gelhot, Patrick	1978	1993	Melle
5	19:46	Stönner, M.	1974	1989	Melle
6	19:50	Bäckermann, Eric	1993	2008	Neuenkirchen
7	20:02	Werding, Rasmus	1992	2008	Neuenkirchen
8	20:06	Rose, Jan	1977	1990	Melle
9	20:10	Langkopf, Paul	2004	2017	Hannover
10	20:15	Schwalbe, Patrick	1992	2005	Ibbenbüren
11	20:23	Schönwald, Michael	1983	1998	Löningen
12	20:25	Brinker, Frank	1974	1989	Melle
13	20:48	Gelhot, Manuel	1988	2001	Melle
14	20:56	Lönker, Philipp	1983	1998	Melle
15	21:15	Henschen, Thilo	1978	1990	Melle
16	21:23	Kohlmeyer, Patrick	1990	2004	Ibbenbüren
17	22:29	Rörsch, A.	1979	1991	Melle
18	22:32	Rörsch, Stefan	1981	1991	Melle
19	23:12	Otto, Matthias	1979	1992	Melle
20	23:26	Werding, Rasmus	1992	2006	Neuenkirchen
21	23:27	Opitz, David	1991	2002	Steinfurt
22	23:45	Hafer, Sebastian	1979	1989	Melle
23	24:17	Rose, Bernd	1983	1993	Melle
24	25:19	Dohm, Jan-Christoph	1977	1990	Melle
25	39:21	Stegmann, Kevin	1997	2003	Neuenkirchen

<b>5 km Strassenlauf / Schüler U 8 bis U 16</b>
<b>(Mannschaft)</b>

1	1:00:23	Keil, Axel / Pabst, Timo / Belt, Christian	1997	Löningen
2	1:02:41	Schönwald, Michael / Lönker, Philipp Belt, Christian	1998	Melle
3	1:04:35	Keil, Axel / Belt, Christian / Schönwald, Michael	1997	Melle

<b>7,5 km Strassenlauf / männl. Jugd. B U 18</b>
--

1	26:15	Müller, Marco	1971	1988	Melle
2	26:41	Schröder, Marco	1974	1991	Melle
3	26:57	Stönner, Thomas	1972	1989	Melle
4	27:13	Pabst, Timo	1983	1999	Xanten
5	28:17	Stühmeier, Michael	1975	1991	Melle
6	28:20	Keil, Axel	1982	1999	Xanten
7	28:55	Schönwald, Michael	1983	2000	Melle
8	30:19	Gelhot, Patrick	1978	1994	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
9	30:46	Dohm, Lars-Oliver	1973	1989	Melle
10	30:58	Belt, Christian	1985	2001	Melle
11	31:51	Kaiser, Chris	1986	2001	Melle
12	32:14	Rose, Jan	1977	1993	Melle
13	32:28	Lempke, Holger	1974	1990	Melle
14	32:31	Lönker, Philipp	1983	2000	Melle
15	32:33	Brauch, Philip	1973	1989	Melle
16	32:49	Weymann, Carsten	1972	1988	Melle
17	32:57	Stönner, M.	1974	1990	Melle
18	33:13	Brinker, Frank	1974	1990	Melle
19	33:56	Kornetzki, Maik	1978	1994	Melle
20	34:37	Beer, Florian	1978	1994	Melle
21	36:18	Potthoff, Bastian	1986	2001	Melle
22	36:56	Lammerschmidt, Uwe	1977	1993	Melle

<b>7,5 km Strassenlauf / männl. Jugd. B U 18</b>
<b>(Mannschaft)</b>

1	1:24:49	Pabst, Timo / Keil, Axel / Schönwald, Michael	1999	Xanten
2	1:30:34	Pabst, Timo / Schönwald, Michael / Lönker, Philipp	2000	Scharnebeck
3	1:38:52	Gelhot, Patrick / Kornetzki, Maik Beer, Florian	1994	Melle
4	1:39:07	Belt, Christian / Kaiser, Chris / Potthoff, Bastian	2001	Melle

<b>10 km Strassenlauf männl. Jugd. A U 20</b>
---

1	0:36:06	Langkopf, Paul	2022	Hannover
2	1:00,33	Lührmann, Moritz	2000	Berlin

<b>15 km Strassenlauf männl. Jugd. A U 20</b>
---

1	0:53:14	Müller, Marco	1971	1989	Melle
2	0:59:03	Ellinghaus, Dr. Peter	1969	1988	Melle
3	1:00:54	Keil, Axel	1982	2001	Melle
4	1:02:23	Schröter, I.	1972	1990	Melle
5	1:02:49	Schönwald, Michael	1983	2001	Melle
6	1:03:18	Assmann, Ingo	1979	1998	Löningen
7	1:06:16	Weymann, Carsten	1972	1989	Melle
8	1:06:54	Witte, Axel	1972	1990	Melle
9	1:07:20	Dohm, Lars-Oliver	1973	1991	Melle
10	1:08:26	Pelz, Stefan	1971	1989	Melle
11	1:08:27	Gelhot, Patrick	1978	1989	Melle
12	1:10:25	Stönner, Th.	1969	1988	Melle
13	1:12:06	Lönker, Philipp	1983	2001	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

<b>15 km Strassenlauf männl. Jugd. A U 20</b>
<b>(Mannschaft)</b>

1	3:15:49	Keil, Axel / Schönwald, Michael / Lönker, Philipp		2001	Melle
---	---------	--	--	------	-------

<b>2.000 m Hindernislauf / männl. Jugd. U18 - U 20</b>
--

1	5:44,87	Seelhöfer, Jannik	1983	2015	Jena
2	6:03,9	Polzin, Dieter	1963	1981	Arnsberg
3	6:14,3	Pabst, Timo	1983	2002	Melle
4	6:40,8	Kusainov, Ruslan	1985	2003	Melle
5	6:49,46	Keil, Axel	1982	2001	Wilhelmshaven
6	6:55,1	Seelhöfer, Mathis	2000	2015	Helmstedt
7	6:57,8	Schröder, Marco	1974	1992	Melle
8	7:03,11	Schönwald, Michael	1983	2001	Hameln
9	7:07,4	Widner, Viktor	1985	2002	Delmenhorst
10	7:16,7	Stöner, Thomas	1972	1990	Melle
11	7:25,6	Schiermeyer, Stefan	1966	1984	Melle
12	7:30,67	Holtkamp, Mathias	1997	2013	Zehen
13	7:40,3	Kampmann, Andre	1972	1991	Melle
14	7:45,1	Lönker, Philipp	1983	2000	Melle
15	7:50,4	Leipnitz, Mathias	1985	2002	Melle
16	7:52,0	Westfal, P.	1974	1991	Melle
17	7:52,3	Brinker, Frank	1974	1991	Melle
18	7:53,8	Brauch, Philip	1973	1992	Melle
19	7:54,5	Witte, Axel	1972	1990	Melle
20	8:01,7	Dohm, Lars-Oliver	1973	1990	Melle
21	8:03,4	Stöner, M.	1974	1990	Melle
22	8:09,0	Kröger, J.	1971	1989	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

3.000 m / Frauen alle AK / Bahn
---------------------------------

1	09:56,73	Opitz, Ann-Christin	1999	2022	Borgholzhausen
2	10:55:50	Bitter, Anja	1969	2010	Melle
3	10:58,85	Sprenger, Marieke	2002	2018	Rostock
4	11:04,3	Bordihn, Cindy	1973	1989	Osterode
5	11:31,5	Chvalova, Lenka	1985	2003	Melle
6	11:42,63	Rohden, Jolien	2004	2019	Melle
7	12:02,0	Diekmann, Euthimia	1961	1977	Melle
8	12:14,9	Keil, Kornelia	1964	2005	Melle
9	12:19,6	Lehmann, Bettina	1966	1997	Melle
10	12:24,4	Hebbe, Katja	1975	2009	Melle
11	12:25,1	Suhrhoff, Petra	1968	2009	Melle
12	12:27,2	Halff, Christa	1945	1985	Dissen
13	12:36,2	Herbst, Wiebke	1967	1982	Lingen
14	12:39,9	Lenger, Sarah	1989	2003	Melle
15	12:41,2	Reker, Jessica	1990	2002	Melle
16	12:51,7	Schulte, Theresia	1961	1994	Melle
17	12:52,2	Otto, Margret	1947	1986	Melle
18	12:52,2	Lübbert, Herma	1959	1986	Melle
19	12:55,1	Schlonski, Monika	1945	1983	Melle
20	12:57,3	Erdmann, Annegret	1957	1996	Melle
21	12:59,6	Stöve, Sonja	1969	1984	Melle
22	13:00,4	Severin, Sonja	1959	1991	Melle
23	13:00,44	Schmider, Emilia	2004	2019	Hannover
24	13:06,7	Lahmann, Karin	1960	1983	Melle
25	13:09,3	Keil, Renate	1947	1983	Melle
26	13:10,6	Butt, Heike	1968	1998	Melle
27	13:12,9	Ahrens, Waltraud	1941	1983	Melle
28	13:19,4	Müller, Astrid	1946	1987	Melle
29	13:22,0	Tiedemann, Sarah	1989	2001	Melle
30	13:22,4	Stolle, Annette	1955	1997	Melle
31	13:22,5	Kombrink-Lübbe, Lena	1995	2009	Melle
32	13:34,1	Look, Kerstin	1964	2007	Melle
33	13:35,2	Dohm, Renate	1947	1988	Melle
34	13:37,0	Chalvatsi, Fotini	1991	2010	Melle
35	13:42,7	Lührmann, Dorit	1970	1996	Melle
36	13:42,9	Rose, Sabine	1951	1988	Melle
37	13:46,4	Niermann, Nadja	1991	2005	Melle
38	13:55,4	Fehling, Anja	1979	1997	Melle
39	13:57,8	Kaller, Eva-Maria	1960	2001	Melle
40	13:59,5	Lilier, Sofia	1956	1994	Melle
41	14:00,1	Stegmann, Sarah	1991	2002	Melle
42	14:01,2	Belt, Christel	1954	1999	Melle
43	14:02,9	Kupke, Ingrid	1942	1991	Melle
44	14:07,0	Grywna, Katrin	1981	1992	Melle
45	14:07,8	Rennings, Doris	1959	2001	Melle
46	14:12,5	Derbfuß, Waltraud	1938	1980	Dissen
47	14:13,3	Bakircioglu, Aysun	1981	2006	Melle
48	14:13,69	Burg, Dr. Birgit	1958	2016	Melle
49	14:17,0	Gelhot, Veronika	1955	1989	Melle
50	14:18,8	Wilken, Barbara	1971	1987	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

51	14:19,78	Breeck, Stefanie	1995	2015	Melle
52	14:22,4	Seidens, Maria	1992	2003	Melle
53	14:30,0	Reker, Christina	1991	2002	Melle
54	14:38,5	Schmidkunz, Petra	1984	1997	Melle
55	14:42,1	Völlmicke-Reitmeier, Claudia	1964	1996	Melle
56	14:42,6	Martinetz, Jasmin	1989	2003	Melle
57	14:47,2	Schmidkunz, Rita	1987	1997	Melle
58	14:52,43	Schlattmann, Jette	2003	2017	Melle
59	15:00,6	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	1995	Melle
60	15:15,4	Da Vinci, Antje	1970	2002	Melle
61	15:51,63	Stöppelmann, Hanna	1998	2019	Melle
62	15:36,52	Ströker, Benita	2002	2017	Melle
63	15:54,1	Osterheider, Ulrike	1957	1989	Melle
64	15:56,7	Martinetz, Isabelle	1988	2003	Melle
65	15:59,5	Legler, Margrit	1969	2001	Melle
66	16:05,8	Franz, Christin	1989	2003	Melle
67	16:10,0	Lücking, Marina	1981	2004	Melle
68	16:28,5	Bäumer, Milena	1992	2002	Melle
69	17:30,4	Koch, Beatrix	1961	2005	Melle
70	18:34,1	Haarmann, Andrea	1960	2008	Melle
71	19:06,1	Steinkühler, Renate	1960	2008	Melle
72	19:06,8	Karrasch, Ulrike	1960	2008	Melle
73	19:22,9	Zemadani, Eleni	1971	2008	Melle
74	20:08,4	Stahl, Britta	1980	2008	Melle
75	20:11,3	Busch, Iris	1967	2008	Melle
76	20:11,7	Heggemann, Sigrid	1959	2008	Melle

<b>5.000 m / Frauen alle AK / Bahn</b>
--

1	17:18,37	Opitz, Ann-Christin	1999	2022	Dortmund
2	19:38,5	Bitter, Anja	1969	2009	Melle
3	19:43,9	Chvalova, Lenka	1985	2003	Melle
4	19:45,4	Bordihn, Cindy	1973	1989	Melle
5	19:56,8	Bowenkamp, Heidi	1979	2012	Melle
6	20:15,65	Sprenger, Marieke	2002	2019	Papenburg
7	21:04,5	Lehmann, Bettina	1966	1997	Melle
8	21:05,4	Keil, Kornelia	1964	2005	Melle
9	21:08,1	Diekmann, Euthimia	1961	1981	Dissen
10	21:19,24	Suhrhoff, Petra	1968	2010	Melle
11	21:52,2	Half, Christa	1945	1985	Melle
12	21:56,1	Butt, Heike	1968	1998	Borgholzhausen
13	22:01,0	Lenger, Sarah	1989	2003	Melle
14	22:01,1	Schulte, Theresia	1961	1988	Melle
15	22:02,4	Otto, Margret	1947	1984	Melle
16	22:08,62	Spiehöfer, Andrea	1973	2015	Melle
17	22:22,14	Lawrance, Lucy	2001	2015	Melle
18	22:25,4	Schlonski, Monika	1945	1988	Melle
19	22:28,8	Martinetz, Jasmin	1989	2008	Melle
20	22:32,3	Rörsch, Christel	1953	1988	Melle
21	22:36,0	Hebbe, Katja	1975	2009	Melle
22	22:37,3	Tiedemann, Sarah	1989	2003	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

23	22:44,2	Severin, Sonja	1959	1990	Melle
24	22:47,2	Breeck, Kornelia	1962	1989	Melle
25	22:52,4	Lahmann, Karin	1960	1983	Melle
26	22:58,5	Lührmann, Dorit	1970	2002	Melle
27	23:04,2	Müller, Astrid	1946	1987	Melle
28	23:07,8	Erdmann, Annegret	1957	1996	Melle
29	23:17,5	Keil, Renate	1947	1983	Melle
30	23:17,6	Husser, Gabi	1958	1994	Melle
31	23:18,96	Birkemeyer, Sonja	1989	2013	Me
32	23:19,8	Dohm, Renate	1947	1988	Melle
33	23:26,1	Rose, Sabine	1951	1989	Melle
34	23:28,0	Meyer, Lena	1988	2003	Melle
35	23:40,9	Kupke, Ingrid	1942	1994	Melle
36	23:56,3	Stolle, Anette	1955	1996	Melle
37	24:01,8	Rennings, Doris	1959	2003	Melle
38	24:06,4	Gelhot, Veronika	1955	1989	Melle
39	24:11,5	Belt, Christel	1954	1997	Melle
40	24:12,5	Seidens, Maria	1992	2003	Melle
41	24:15,7	Kaller, Eva-Maria	1960	2001	Melle
42	24:16,9	Lübbert, Herma	1959	1987	Melle
43	24:30,9	Lilier, Sofia	1956	1994	Melle
44	24:36,90	Burg, Dr. Birgit	1958	2013	Melle
45	24:45,36	Heermann, Claudia	1971	2010	Melle
46	24:51,6	Reker, Jessica	1990	2003	Melle
47	25:00,7	Gelhot, Christiane	1956	1995	Melle
48	25:15,8	Kasuba, Christel	1952	1988	Melle
49	25:24,3	Stegmann, Sarah	1991	2003	Melle
50	25:49,1	Völlmicke-Reitmeier, Claudia	1964	1996	Melle
51	26:09,4	Wilken, Barbara	1971	1987	Melle
52	28:14,4	Legler, Margit	1969	2001	Melle
53	29:20,0	Lücking, Marina	1981	2004	Melle
54	29:22,3	Seidens, Maria	1992	2002	Melle
55	29:51,0	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	1996	Celle
56	29:53,0	Fehling, Anja	1979	1996	Celle
57	29:58,6	Bäumer, Milena	1992	2002	Melle

<b>10.000 m / Frauen ab W 20 / Bahn</b>
---

1	39:59,65	Bitter, Anja	1969	2012	Melle
2	43:20,6	Bordihn, Cindy	1973	1989	Melle
3	43:51,6	Keil, Kornelia	1964	2005	Melle
4	44:58,0	Lehmann, Bettina	1966	1997	Melle
5	45:26,6	Half, Christa	1945	1985	Melle
6	45:55,2	Schulte, Theresia	1961	1990	Melle
7	46:26,2	Otto, Margret	1947	1986	Melle
8	47:07,6	Schlonski, Monika	1945	1987	Melle
9	47:15,8	Lübbert, Herma	1959	1986	Melle
10	47:29,0	Breeck, Kornelia	1962	1989	Melle
11	47:44,8	Lührmann, Dorit	1970	2002	Melle
12	47:45,3	Erdmann, Annegret	1957	1996	Melle
13	47:47,5	Severin, Sonja	1959	1991	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

14	48:02,4	Kupke, Ingrid	1942	1994	Melle
15	48:04,0	Rörsch, Christel	1953	1988	Osnabrück
16	48:08,0	Müller, Astrid	1946	1987	Wallenhorst
17	48:09,0	Lahmann, Karin	1960	1984	Paderborn
18	48:13,0	Belt, Christel	1954	1992	Melle
19	49:46,4	Husser, Gabi	1958	1994	Melle
20	49:54,4	Stolle, Anette	1955	1996	Melle
21	49:55,0	Suhrhoff, Petra	1968	2001	Melle
22	50:10,0	Butt, Heike	1968	1999	Melle
23	50:20,0	Gelhot, Veronika	1955	1989	Melle
24	50:20,0	Kaller, Eva-Maria	1960	2002	Melle
25	50:33,3	Rose, Sabine	1951	1991	Melle
26	50:39,0	Dohm, Renate	1947	1990	Melle
27	50:47,1	Ahrens, Waltraud	1941	1984	Berlin
28	51:01,6	Rennings, Doris	1959	2003	Melle
29	51:10,0	Keil, Renate	1947	1984	Melle
30	52:01,0	Meyer, Lena	1988	2003	Melle
31	52:17,1	Lilier, Sofia	1956	1993	Melle
32	51:20,54	Burg, Dr. Birgit	1958	2017	Melle
33	52:36,4	Look, Kerstin	1964	2006	Melle
34	52:42,0	Wilken, Barbara	1971	1990	Melle
35	52:51,2	Meinke, Hildegunde	1941	1984	Berlin
36	53:12,0	Dettmer, Karin	1950	1990	Melle
37	53:20,0	Leuschner, Ulrike	1966	2001	Melle
38	53:51,0	Kirchhoff, Marlies	1950	1988	Osnabrück
39	54:33,1	Stegmann, Sarah	1991	2003	Melle
40	54:51,0	Gelhot, Christiane	1956	1995	Melle
41	55:05,0	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	1993	Melle
42	55:19,4	Völlmicke-Reitmeier, Claudia	1964	1995	Melle
43	56:05,0	Schneider, Gabi	1951	1990	Melle
44	56:24,0	Osterheider, Ulrike	1957	1989	Melle
45	57:14,8	Fehling, Kathrin	1980	1997	Melle
46	57:18,0	Badehorn, Dörte	1972	2001	Melle
47	57:33,0	Kassuba, Christel	1952	1989	Melle
48	58:55,0	Otto, Ute	1950	1999	Melle
49	59:56,0	Fehling, Anja	1979	1996	Melle
50	1:05:01,0	Sagave, Marie-Luise	1949	1989	Melle
51	1:05:01,0	Lammerschmidt, Gisela	1948	1989	Melle
52	1:05:01	Kemnah, Heike	1955	1989	Melle

10.000 m / Frauen ab W 20 / Strasse					
-------------------------------------	--	--	--	--	--

1	36:21	Opitz, Ann-Christin	1999	2022	Berlin
2	39:36	Bitter, Anja	1969	2010	Neuenkirchen
3	40:57	Bowenkamp, Heidi	1979	2012	Steinhagen
4	42:59	Chvalova, Lenka	1985	2003	Lingen
5	43:33	Bordihn, Cindy	1973	2001	Osnabrück
6	44:02	Suhrhoff, Petra	1968	2010	Herringhausen
7	44:21	Spieshöfer, Andrea	1973	2019	Gütersloh
8	44:54	Brinkmann, Anke	1969	2009	Lemwerder
9	44:57	Hebbe, Katja	1975	2009	Neuenkirchen

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
10	46:23	Seitel, Silvia	1974	2010	Melle
11	46:45	Keil, Kornelia	1964	2004	Glane
12	47:55	Erdmann, Annegret	1957	2000	Soest
13	48:14	Wickmann, Christine	1965	2010	Melle
14	48:56	Mortiz, Nathalie	1990	2010	Melle
15	49:38	Burg, Dr. Birgit	1958	2014	Herford
16	50:11	Rennings, Doris	1959	2003	Harsewinkel
17	50:34	Lührmann, Dorit	1970	1998	Melle
18	51:01	Leuschner, Ulrike	1966	1999	Gm - Hütte
19	51:59	Heermann, Claudia	1971	2010	Melle
20	52:07	Butt, Heike	1968	2000	Osnabrück
21	52:24	Otto, Margret	1947	1999	Gm - Hütte
22	52:39	Borrmann, Karina	1976	2017	Berlin
23	53:00	Chalvatsi, Fotini	1991	2010	Melle
24	53:29	El Asseoui, Nele	1996	2010	Melle
25	54:23	Huhmann, Andrea	1977	2001	Melle
26	54:34	Schulte, Theresia	1961	2001	Melle
27	55:11	Ulferts, Heike	1970	2012	Edinburgh / GB
28	55:33	Gelhot, Christiane	1956	2001	Melle
29	56:24	Lilier, Sofia	1956	1997	Melle
30	58:32	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	2001	Melle
31	1:05:19	Lübbert, Herma	1959	2002	Melle
32	1:07:06	Mielke, Annegret	1957	2017	Berlin
33	1:11:09	Schlonski, Monika	1945	2003	Münster
34	1:12:19	Fischer-Eistert, Sigrid	1959	2017	Berlin
35	1:15,33	Gelhot, Veronika	1956	2017	Berlin
36	1:21,12	Belt, Christel	1954	2017	Berlin

#### 10 km Frauen ab W 20 / Strasse Mannschaft

1	2:13,37	Bitter, Anja / Spieshöfer, Andrea / Bordihn, Cindy	2015	Lingen
2	2:18,47	Bitter, Anja / Spieshöfer, Andrea / Bordihn, Cindy	2016	Meppen
3	2:25:15	Bordihn, Cindy / Erdmann, Annegret / Otto, Margret	1997	Melle
4	2:35:30	Bordihn, Cindy / Lührmann, Dorit / Rittmeister-Zander, Gertrud	1998	Melle
5	2:43:47	Suhrhoff, Petra / Lilier, Sofia / Otto, Margret	2000	Melle
6	2:51:32	Lührmann, Dorit / Borrmann, Karina / Mielke, Annegret	2017	Berlin
7	3:49:04	Fischer-Eister, Sigrid / Gelhot, Veronika Belt, Christel	2017	Berlin

#### 15 km Strassenlauf / Frauen ab W 20

1	1:03:45	Bitter, Anja	1969	2005	Bissendorf
2	1:07:14	Bordihn, Cindy	1973	1990	Melle



Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
3	1:08:43	Gröne, Corin	1972	1989	Melle
4	1:11:43	Rörsch, Christel	1953	1991	Melle
5	1:12:01	Schulte, Theresia	1961	1988	Melle
6	1:13:04	Otto, Margret	1947	1988	Melle
7	1:14:06	Severein, Sonja	1959	1991	Melle
8	1:14:53	Müller, Astrid	1946	1988	Melle
9	1:15:55	Kupke, Ingrid	1942	1991	Melle
10	1:16:02	Belt, Christel	1954	1991	Melle
11	1:16:30	Burg, Brigit Dr.	1958	2013	Neuss
12	1:16:43	Rose, Sabine	1951	1991	Melle
13	1:18:49	Erdmann, Annegret	1957	2003	Werl
14	1:19:09	Dohm, Renate	1947	1988	Melle
15	1:19:39	Wilken, Barbara	1971	1989	Melle
16	1:20:01	Gelhot, Veronika	1955	1989	Melle
17	1:22:34	Kirchhoff, Marlies	1950	1989	Melle

<b>15 km Strassenlauf / Frauen ab W 20</b>
--

<b>Mannschaft</b>
-------------------

1	3:34:34	Gelhot, Veronika / Schulte, Theresia Belt, Christel	1992	Melle
2	3:39:58	Schulte, Theresia / Otto, Margret Müller, Astrid	1988	Melle
3	3:53:44	Otto, Margret / Kupke, Ingrid Müller, Astrid	1989	Melle
4	4:00:06	Dohm, Renate / Rose, Sabine Severin, Sonja	1988	Melle
5	4:02:22	Gelhot, Veronika / Rose, Sabine Severin, Sonja	1989	Melle

<b>Stundenlauf / Frauen ab W 20</b>
-------------------------------------

1	14.375 m	Bitter, Anja	1969	2005	Melle
2	13.578 m	Bordihn, Cindy	1973	1989	Melle
3	13.020 m	Schulte, Theresia	1961	1990	Melle
4	12.627 m	Breeck, Kornelia	1962	1989	Melle
5	12.587 m	Otto, Margret	1947	1994	Melle
6	12.498 m	Severin, Sonja	1959	1989	Melle
7	12.449 m	Kupke, Ingrid	1942	1994	Melle
8	12.395 m	Lehmann, Bettina	1966	1996	Melle
9	12.133 m	Schlonski, Monika	1945	1986	Melle
10	12.050 m	Erdmann, Annegret	1957	1996	Melle
11	12.044 m	Suhrhoff, Petra	1968	2001	Melle
12	11.931 m	Lührmann, Dorit	1970	2002	Melle
13	11.963 m	Butt, Heike	1968	1999	Melle
14	11.828 m	Gelhot, Veronika	1955	1989	Melle
15	11.807 m	Rose, Sabine	1951	1991	Melle
16	11.791 m	Husser, Gabi	1958	1994	Melle
17	11.780 m	Hebbe, Katja	1975	2005	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
18	11.739 m	Keil, Renate	1947	1984	Melle
19	11.718 m	Lübbert, Herma	1959	1984	Melle
20	11.627 m	Belt, Christel	1954	1991	Melle
21	11.640 m	Lilier, Sofia	1956	1993	Melle
22	11.452 m	Stolle, Anette	1955	1996	Melle
23	11.358 m	Lenger, Sarah	1989	2003	Melle
24	11.325 m	Ahrens, Waltraud	1941	1983	Melle
25	11.303 m	Tiedemann, Sarah	1989	2003	Melle
26	11.287 m	Reker, Jessica	1990	2003	Melle
27	11.265 m	Seidens, Maria	1992	2003	Melle
28	11.258 m	Leuschner, Ulrike	1966	2001	Melle
29	11.236 m	Kaller, Eva-Maria	1960	2001	Melle
30	11.063 m	Fehling, Maren	1988	2003	Melle
31	10.935 m	Rennings, Doris	1959	2001	Melle
32	10.742 m	Völlmiche-Reitmeier, Claudia	1964	1995	Melle
33	10.601 m	Halff, Christa	1945	1983	Melle
34	10.471 m	Badehorn, Dörte	1972	2001	Melle
35	10.430 m	Detmer, Maria	1958	1983	Melle
36	10.346 m	Stegmann, Sarah	1991	2003	Melle
37	10.238 m	Otto, Ute	1950	1999	Melle
38	10.105 m	Wilken, Barbara	1971	1996	Melle
39	9.796 m	Martinetz, Isabell	1988	2003	Melle
40	9.584 m	Da Vinci, Antje	1970	2001	Melle
41	9.185 m	Franz, Christin	1989	2003	Melle
42	9.000 m	Lammerschmidt, Gisela	1948	1993	Melle
43	9.000 m	Erbeck, Wilburg	1955	1993	Melle

#### Stundenlauf / Frauenab W 20 (Mannschaft)

1	38.703 m	Gelhot, Cindy / Breeck, Kornelia / Severin Sonja	1989	Melle
2	37.640 m	Schulte, Theresia / Severin, Sonja / Otto, Margret	1990	Melle
3	36.928 m	Otto, Margret / Kupke, Ingrid / Schulte, Theresia	1994	Melle
4	36.513 m	Bitter, Anja / Hebbe, Katja / Belt, Christel	2005	Melle
5	36.201 m	Severin Sonja / Kupke, Ingrid / Rose, Sabine	1991	Melle
6	36.169 m	Bitter, Anja / Hebbe, Katja / Lührmann, Dorit	2004	Melle
7	36.130 m	Otto, Margret / Kupke, Ingrid / Gelhot, Veronika	1989	Melle
8	35.975 m	Lehmann, Bettina / Erdmann, Annegret Belt, Christel	1996	Melle
9	35.807 m	Otto, Margret / Keil, Renate / Lübbert, Herma	1984	Melle
10	34.865 m	Husser, Gabi / Erdmann, Annegret / Lilier, Sofia	1994	Melle
11	34.645 m	Otto, Margret / Schlonski, Monika / Ahrens, Waltraud	1983	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
12	34.009 m	Otto, Margret / Lilier, Sofia / Belt, Christel	1993		Melle
13	33.948 m	Lenger, Sarah / Tiedemann, Sarah Reker, Jessica	2003		Melle
14	33.634 m	Belt, Christel / Erdmann, Annegret / Bordihn, Cindy	1992		Melle
15	33.233 m	Otto, Margret / Völlmiche-Reitmeier, Claudia / Belt, Christel	1995		Melle
16	32.872 m	Butt, Heike / Belt, Christel / Otto, Ute	1999		Melle
17	32.756 m	Keil, Renate / Kupke, Ingrid / Halff, Christa	1983		Melle
18	32.674 m	Seidens, Maria / Stegmann, Sarah Fehling, Maren	2003		Melle
19	32.191 m	Stolle, Anette / Lilier, Sofia / Halff, Christa	1996		Melle
20	28.870 m	Schlonski, Monika / Erbeck, Wilburg / Lammerschmidt, Gisela	1993		Melle

#### Halbmarathon / Frauen ab W 20

1	1:26:39	Bitter, Anja	1969	2008	Harsewinkel
2	1:35:09	Keil, Kornelia	1964	2005	Ibbenbüren
3	1:35:28	Lang, Jana	1976	2011	Köln
4	1:40,09	Sprenger, Marieke	2002	2018	Löningen
5	1:40:50	Birkemeyer, Sonja	1989	2015	Paderborn
6	1:40:52	Kupke, Ingrid	1942	1994	Verl
7	1:42:38	Bordihn, Cindy	1973	1994	Melle
8	1:45:36	Lehmann, Bettina	1966	1996	Melle
9	1:45,32	Spieshöfer, Andrea	1973	2019	Hannover
10	1:46:10	Suhrhoff, Petra	1968	2001	Spelle
11	1:47:14	Belt, Christel	1954	1997	Berlin
12	1:47:59	Butt, Heike	1968	1999	Melle
13	1:48:10	Heermann, Claudia	1971	2012	Berlin
14	1:48:46	Diekmann, Lucia	1959	1994	Melle
15	1:49,50	Sprenger, Stefanie	1977	2018	Löningen
16	1:50,22	Burg, Dr. Birgit	1958	2016	Dresden
17	1:50:31	Husser, Gabi	1958	1993	Melle
18	1:51:02	Erdmann, Annegret	1957	2000	Melle
19	1:51:23	Hebbe, Katja	1975	2010	Spelle
20	1:51:39	Rennings, Doris	1959	2001	Melle
21	1:52:25	Kombrink-Lübbe, Lena	1995	2011	Köln
22	1:55:31	Bänsch-Malaquias, Kerstin	1971	2010	Steinbeck
23	1:55:56	Kaller, Eva-Maria	1960	2005	Ibbenbüren
24	1:56:00	Stöve, Marianne	1940	1998	Rennsteig
25	1:56,37	Jouvenal, Sonja	1974	2018	Löningen
26	1:56:52	von Lindern, Birgit	1986	2009	Bramsche
27	1:56:55	Gelhot, Veronika	1955	2001	Melle
28	1:57:03	Bakircioglu, Aysun	1981	2006	Ibbenbüren
29	1:57:57	Kombrink-Lübbe, Ilka	1992	2010	Steinbeck
30	1:58:09	Chalvatsi, Fotini	1991	2010	Steinbeck

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
31	1:58:31	Lührmann, Dorit	1970	2011	Köln
32	1:59:28	Otto, Margret	1947	1998	Melle
33	1:59:42	Schulte, Theresia	1961	1994	Melle
34	2:00:02	Fehling, Anja	1979	1998	Rennsteig
35	2:00:02	Fehling, Kathrin	1980	1998	Rennsteig
36	2:00,51	Borrmann, Karina	1976	2019	Hannover
37	2:01:14	Dettmer, Nina	1976	2009	Spelle
38	2:01:47	Ulferts, Heike	1970	2011	Edinburgh / GB
39	2:05:20	Lilier, Sofia	1956	1998	Rennsteig
40	2:07:40	Völlmiche-Reitmeier, Claudia	1964	1996	Melle
41	2:11:20	Beer, Annemarie	1948	2000	Rennsteig
42	2:13:29	Borrmann, Karina	1976	2011	Köln
43	2:13:51	Müller, Astrid	1946	1996	Rennsteig
44	2:14:26	Hartmann, Annette	1968	2010	Spelle
45	2:17,22	Bahr, Sabine	1971	2019	Borken
46	2:20:52	Otto, Ute	1950	2002	Rennsteig
47	2:23:55	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	1998	Rennsteig
48	2:24,20	Busch, Iris	1967	2018	Löningen
	2:24,37	Michelmann, Swantje		2022	Hannover
49	2:25:55	Thomae, Erika	1950	2002	Rennsteig
50	2:30:10	Eser, Britta	1969	2007	Bissendorf
51	2:34:20	Hamm, Elisabeth	1966	2002	Rennsteig

#### Halbmarathon / Frauen ab W 20 (Mannschaft)

1	5:26:24	Lang, Jana / Kombrink-Lübbe, Lena / Lührmann, Dorit	2011	Köln
1	5:28:42	Butt, Heike / Kupke, Ingrid / Belt, Christel	1999	Melle
2	5:29:48	Lehmann, Bettina / Kupke, Ingrid / Belt, Christel	1996	Melle
3	5:31:06	Gelhot, Veronika / Diekmann, Lucia / Schulte, Theresia	1994	Melle
4	5:43:04	Bitter, Anja / Kaller, Eva-Maria / Kupke, Ingrid	2005	Spelle
5	5:48:39	Kupke, Ingrid / Belt, Christel / Lilier, Sofia	1999	Melle
6	5:49:01	Bänsch-Malaquias, Kerstin / Kombrink- Lübbe, Ilka / Hebbe, Katja	2010	Steinbeck
7	6:01:06	Belt, Christel / Otto, Margret / Lilier, Sofia	1998	Melle
8	6:02:06	Hebbe, Katja / Heermann, Claudia / Hartmann, Annette	2010	Spelle
9	6:04:42	Belt, Christel / Gelhot, Veronika / Völlmiche-Reitmeier, Claudia	1996	Berlin
10	6:25,36	Sprenger, Marieke / Sprenger, Stefanie Jouvenal, Sonja	2018	Löningen
11	6:58:37	Dettmer, Nina / Otto, Ute / Thomae, Erika	2002	Rennsteig

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

<b>25 km Strassenlauf / Frauen ab W 20</b>
--

1	1:51,39	Bitter, Anja	1969	2016	Berlin
2	2:01:32	Kupke, Ingrid	1942	1995	Berlin
3	2:06:19	Keil, Renate	1947	1982	Burg Gretesch
4	2:07:18	Otto, Margret	1947	1986	Burg Gretesch
5	2:07:59	Belt, Christel	1954	1997	Berlin
6	2:08:02	Schlonski, Monika	1945	1981	Münster
7	2:08:38	Schulte, Thersia	1961	1990	Herzlake
8	2:10:33	Bordihn, Cindy	1973	1991	Berlin
9	2:11:25	Severin, Sonja	1959	1989	Paderborn
10	2:20:12	Gelhot, Veronika	1955	1989	Berlin
11	2:21:14	Lübbert, Herma	1959	1996	Berlin
12	2:22:34	Sprenger, Stefanie		2017	Berlin
13	2:33:00	Burg, Birgit Dr.	1958	2017	Berlin
14	2:34:26	Völlmicke-Reitmeier, Claudia	1964	1989	Berlin
15	2:43:56	Lilier, Sofia	1956	1992	Berlin
16	2:44:43	Hebbe, Katja	1975	2006	Berlin
17	2:49:49	Müller, Astrid	1946	1990	Berlin

<b>25 km Strassenlauf / Frauen ab W 20</b>
<b>(Mannschaft)</b>

1	6:50:50	Bitter, Anja / Sprenger, Stefanie Burg, Birgit Dr.		2017	Berlin
1	7:18:00	Belt, Christel / Gelhot, Veronika / Völlmicke-Reitmeier, Claudia		1996	Berlin

<b>Marathon / Frauen ab W 20</b>
----------------------------------

1	3:13:07	Bitter, Anja	1969	2008	Hamburg
2	3:30:43	Keil, Kornelia	1964	2007	Hamburg
3	3:32:20	Birkemeyer, Sonja	1989	2015	Berlin
4	3:32:43	Kupke, Ingrid	1942	1994	Hannover
5	3:39:06	Lahmann, Karin	1960	1984	Berlin
6	3:41:40	Brinkmann, Anke	1969	2009	Berlin
7	3:49:14	Bordihn, Cindy	1973	2002	Minden
8	3:49:21	Rörsch, Christel	1953	1991	Hannover
9	3:53:13	Rennings, Doris	1959	2004	Hamburg
10	3:54:09	Hebbe, Katja	1975	2009	Hannover
11	3:54:25	Otto, Margret	1947	1986	Hamburg
12	3:55:27	Erdmann, Annegret	1957	2000	Berlin
13	3:56,17	Spieshöfer, Andrea	1973	2018	Berlin
14	3:58:19	Schulte, Thersia	1961	1990	Berlin
15	3:59:32	Severin, Sonja	1959	1989	Berlin
16	4:05:00	Diekmann, Lucia	1959	1994	Bramsche

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
17	4:14,02	Suhrhoff, Petra	1968	2018	Berlin
18	4:14:41	Dettmer, Nina	1976	2009	Berlin
19	4:15:20	Burg, Dr. Birgit	1958	2012	Walsniel
20	4:15:47	Bänsch-Malaquias, Kerstin	1971	2010	Münster
21	4:22:58	Kaller, Eva-Maria	1960	2005	Hamburg
22	4:23:40	Ulferts, Heike	1970	2012	London / GB
23	4:26:33	Mielke, Anngret	1957	2000	Berlin
24	4:27:33	Spiess, Petra		2012	Berlin
25	4:54:33	Lührmann, Dorit	1970	1998	Berlin
26	4:57:43	Otto, Ute	1950	1999	Köln

**Marathon / Frauen ab W 20 (Mannschaft)**

1	11:50:50	Rörsch, Christel / Severin, Sonja / Kupke, Ingrid		1991	Hannover
2	13:26:20	Keil, Kornelia / Hebbe, Katja / Kaller, Eva-Maria		2005	Münster

**50 km Strassenlauf / Frauen ab W 20**

1	4:40:07	Kupke, Ingrid	1942	1997	Rheine - Elte
---	---------	---------------	------	------	---------------

**100 km Strassenlauf / Frauen ab W 20**

1	10:14:56	Kupke, Ingrid	1942	1997	Rodenbach
---	----------	---------------	------	------	-----------

**100 km Bahnlauf / Frauen ab W 20**

1	10:22:02	Kupke, Ingrid	1942	1998	Rodenbach
---	----------	---------------	------	------	-----------

**24 Stunden Lauf / Frauen ab W 20**

1	161,175 km	Kupke, Ingrid	1942	1998	Schmallenberg
---	------------	---------------	------	------	---------------

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

<b>3.000 m / Männer alle AK</b>
---------------------------------

1	8:29,52	Seelhöfer, Jannik	1997	2017	Hannover
2	8:31,15	Polzin, Dieter	1963	1985	Bonn
3	8:46,60	Keil, Axel	1982	2009	Osterode
4	8:54,0	Gürtas, Franz	1955	1972	Oldenburg
5	8:57,14	Sprehe, Sören	1997	2022	Dortmund
6	8:59,8	Breeck, Christian	1958	1997	Melle
7	9:00,0	Röper, Rudi	1919	1947	Melle
8	9:03,04	Schlonski, Walter	1945	1980	Burg Gretesch
9	9:04,15	Kusainov, Ruslan	1985	2011	Melle
10	9:05,2	Pabst, Timo	1983	2001	Osterode
11	9:07,2	Schiermeyer, Stefan	1966	1989	Münster
12	9:08,4	Wogatzki, Hans-Werner	1942	1962	Bad Oeynhausen
13	9:10,02	Assmann, Ingo	1979	2005	Bielefeld
14	9:11,83	Müller, Marco	1971	1989	Osterode
15	9:13,3	Oestreich, Frank	1961	1986	Bad Oeynhausen
16	9:15,56	Heinrich, Michel	2004	2022	Lingen
17	9:18,2	Lührmann, Dr. Björn	1966	1989	Oldenburg
18	9:20,4	Schulte, Stefan	1959	1985	Melle
19	9:20,8	Kulisch, Jürgen	1961	1986	Melle
20	9:21,2	Clausing, Günter	1952	1973	Melle
21	9:23,8	Staege, Eckhard	1937	1958	Melle
22	9:25,24	Braunsmann, David	1998	2015	Celle
23	9:26,43	Langkopf, Paul	2004	2021	Göttingen
24	9:30,74	Blumenstein, Moritz	1998	2013	Delmenhorst
25	9:31,1	Suhrhoff, Rolf	1957	1991	Melle
26	9:31,5	Da Vinci, Bruno	1985	1991	Melle
27	9:32,1	Stönner, T.	1972	1991	Melle
28	9:38,7	Eismann, Klaus	1949	1967	Melle
29	9:42,3	Taube, Siegfried	1963	1987	Melle
30	9:43,57	Schröder, Marco	1974	1991	Zeven
31	9:45,2	Hamm, Reinhard	1959	1995	Melle
32	9:54,5	Stühmeier, Michael	1975	1991	Melle
33	9:58,04	Aufderheide, Sven	1999	2016	Melle
34	9:58,61	Riegenrink, Jan-Erik	2003	2019	Melle
35	9:59,05	Seelhöfer, Mathis	2000	2014	Melle
36	10:00,31	Schlendermann, Till	1997	2015	Melle
37	10:01,18	Schönwald, Michael	1983	2001	Papenburg
38	10:04,2	Chmiel, Wolfgang	1945	1985	Melle
39	10:05,55	Widner, Viktor	1985	2002	Hameln
40	10:05,9	Rörsch, Peter	1950	1990	Melle
41	10:12,1	Hakemeyer, Günter	1953	1986	Melle
42	10:13,2	Gelhot, Patrick	1978	1995	Melle
43	10:15,8	Ellinghaus, Dr. Peter	1969	1989	Melle
44	10:17,3	Horbach, Udo	1951	1988	Melle
45	10:20,0	Ulferts, Dieter	1937	1958	Melle
46	10:20,7	Beckmann, Markus	1973	1996	Melle
47	10:22,7	Kaiser, Chris	1986	2002	Melle
48	10:25,4	Boose, Jörg	1963	1986	Melle
49	10:28,0	Belt, Christian	1985	1999	Melle
50	10:28,4	Last, Stefan	1967	2009	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
51	10:31,17	Niederniehaus, Frederik	1994	2010	Melle
52	10:32,6	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1988	Melle
53	10:34,1	Leuschner, Frank	1965	1998	Borgholzhausen
54	10:34,52	Schulte, Florian	1991	2011	Melle
55	10:34:97	Schlattmann, Peter	1963	2010	Melle
56	10:35,3	Staege, Axel	1964	1978	Melle
57	10:37,18	Holtkamp, Matthias	1997	2012	Melle
58	10:37,70	Morkötter, Til	2006	2022	Paderborn
59	10:37,8	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1988	Melle
60	10:38,4	Metz, Thomas	1966	1982	Bersenbrück
61	10:41:12	Werding, Rasmus	1992	2010	Melle
62	10:42,10	Aufderheide, Bernd	1962	2013	Melle
63	10:42,8	Widner, Victor	1985	2003	Oldendorf
64	10:42,9	Schwalbe, Patrick	1992	2007	Melle
65	10:43,2	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2005	Melle
66	10:43,3	Hartmann, Henrik	1983	2001	Hannover
67	10:43,7	Wöldecke, Wolfgang	1954	1987	Melle
68	10:46,93	Seelhöfer, Bastian	2006	2022	Paderborn
69	10:47,4	Johänntgen, M.	1972	1993	Melle
70	10:52,4	Urner, Erich	1948	1992	Melle
71	10:53,1	Wilken, Herbert	1943	1988	Melle
72	10:54,1	Bode, Frank	1971	2005	Melle
73	10:54,4	Dohm, Lars-Oliver	1973	1991	Melle
74	10:55,1	Belt, Johannes	1952	1995	Melle
75	10:57,8	Aufderheide, Bernd	1962	2009	Melle
76	10:58,0	Bartlett, Dr. Michael	1935	1988	Melle
77	10:58,5	Arnold, Wolfgang	1951	1987	Melle
78	10:58,8	Weymann, Carsten	1972	1990	Melle
79	11:00,36	Ort, Andreas	1992	2019	Melle
80	11:00,4	Tschorn, Axel	1962	1997	Melle
81	11:00,6	Schlüter, Ewald	1931	1985	Melle
82	11:01,2	Otto, Hartmut	1973	1989	Melle
83	11:02,3	Greve, Rolf	1950	1971	Melle
84	11:02,4	Makaschov, Dimitri	1998	2012	Celle
85	11:02,6	Stönner, Alois	1947	1990	Melle
86	11:03,6	Half, Hermann	1944	1985	Melle
87	11:04,7	Rüdiger, Frank	1955	1997	Melle
88	11:06,1	Lempke, Holger	1974	1991	Melle
89	1:06,44	Frerichs, Enno	1991	2015	Melle
90	11:07,1	Zachan, Norbert	1957	1991	Melle
91	11:08,2	Witte, Axel	1972	1990	Melle
92	11:08,6	Westerkamp, Martin	1968	2006	Melle
93	11:10,5	Sappock, Manfred	1942	1992	Melle
94	11:11,3	Kretschmer, Jochen	1964	1978	Melle
95	11:12,55	Borrmann, Dirk	1973	2017	Melle
96	11:12,7	Gelhot, Manuel	1988	2001	Melle
97	11:14,0	Mehlhase, Frank	1961	2006	Melle
98	11:14,7	Glasow, Peter	1957	1997	Melle
99	11:15,3	Steinbreder, Klaus	1963	2003	Melle
100	11:15,5	Meier, Martin	1965	1999	Melle
101	11:16,1	Brinker, Frank	1974	1993	Melle
102	11:16,76	Horst, Marek	1997	2012	Melle
103	11:18,1	Althaus, Thomas	1957	2007	Melle



Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
104	11:18,9	Möllers, Christian	1992	2005	Melle
105	11:21,87	Abdimalik, Adam	2003	2022	Melle
106	11:22,0	Scholz, Klaus	1927	1976	Lingen
107	11:23,3	Arens, Manfred	1951	2004	Melle
108	11:24,0	Ulferts, Dr. Jens	1966	1983	Melle
109	11:24,8	Kröger, I.	1971	1990	Melle
110	11:25,3	Kampmann, Andre	1972	1991	Melle
111	11:26,0	Holtkamp, Peter	1975	1986	Melle
112	11:28,0	Lüssenheide, Dietmar	1957	2005	Melle
113	11:28,0	Polomsky, Peter	1949	1985	Melle
114	11:28,63	Kaiser, Chris	1986	2001	Unterlüß
115	11:29,6	Friedering, Ulrich	1949	1995	Melle
116	11:35,1	Goudarzi, Touraj	1967	2005	Melle
117	11:35,5	Kuhn, Jürgen	1970	1987	Melle
118	11:35,88	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Melle
119	11:37,6	Hafer, Wilhelm	1950	1987	Melle
120	11:40,33	Mayer, Andreas	1990	2016	Melle
121	11:41,4	Last, Jan - Christof	1973	2007	Melle
122	11:42,0	Meyer, Bernd	1950	1999	Melle
123	11:42,8	Müller, Gerd	1943	1988	Melle
124	11:43,3	Lönker, Philipp	1983	2001	Melle
125	11:45,0	Otto, Matthias	1979	1996	Melle
126	11:45,2	Brauch, Philip	1973	1990	Melle
127	11:45,4	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1994	Melle
128	11:47;0	Seifert, Jürgen	1958	2007	Melle
129	11:49,8	Bordihn, Mike	1972	2006	Melle
130	11:51,8	Reehuis, Alfred	1955	2001	Melle
131	11:51,8	Gelhot, Werner	1952	1991	Melle
132	11:53,33	Lührmann, Moritz	2000	2014	Hannover
133	11:54,4	Look, Ulli	1961	2006	Melle
134	11:57,4	Möllers, Jan	1994	2006	Melle
135	11:58,2	Spiekermann, Peter	1954	2010	Melle
136	11:59,2	Lammerschmidt, Heinz	1943	1994	Melle
137	11:59,58	Arndt, Gideon	1993	2015	Melle
138	12:03,9	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1995	Melle
139	12:06,5	Grywna, Hubert	1948	1985	Melle
140	12:06,8	Kohlmeyer, Patrick	1990	2005	Melle
141	12:07,81	Holtkamp, Marc	2000	2012	Melle
142	12:14,8	Zwolinski, L.	1979	1991	Melle
143	12:19,4	Opitz, David	1991	2005	Melle
144	12:22,4	Bäckermann, Eric	1993	2005	Melle
145	12:24,1	Rörsch, Stefan	1981	1992	Melle
146	12:25,3	Drews, Egon	1940	1985	Melle
147	12:25,5	Schlüter, Andreas	1958	1988	Melle
148	12:28,0	Rosenkötter, Volker	1957	2004	Melle
149	12:28,1	Oberjohann, Wilfried	1952	1990	Melle
150	12:30,4	Wiewel, Jürgen	1973	2003	Melle
151	12:34,0	Müller, Jochen	1939	1980	Fürstenau
152	12:34,2	Döring, Arnp	1921	1979	Dörpen
153	12:34,5	Feuerherm, Heinz	1935	1985	Melle
154	12:36,2	Schmidt, Werner	1938	1985	Melle
155	12:39,2	Jahn, Uwe	1959	2007	Melle
156	12:41,0	Pelz, Horst	1936	1988	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
157	12:41,1	Potthoff, Bastian	1985	2001	Melle
158	12:43,1	Heitling, M.	1972	1993	Melle
159	12:45,3	Krömker, Holger	1962	2007	Melle
160	12:46,7	Dittmann, Olaf	1975	2007	Melle
161	12:47,9	Stönner, Th.	1969	1988	Melle
162	12:54,9	Pfeiffer, F.	1949	1996	Melle
163	12:56,2	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1996	Melle
164	12:58,3	Lührmann, Franz	1960	2007	Melle
165	13:06,6	Frech, Adolf	1910	1977	Hannover
166	13:09,0	Druschke, Rudolf	1928	1981	Melle
167	13:14,3	Henschen, Thilo	1978	1989	Melle
168	13:30,1	Köhler, Frank	1953	1994	Melle
169	13:31,0	Ockels, Karl	1921	1978	Melle
170	13:36,6	Michels, Herbert	1946	2007	Melle
171	13:39,0	Hafer, Sebastian	1979	1989	Melle
172	13:46,4	Eymers, Otto	1934	1974	Melle
173	13:48,6	Maiwald, Leo	1923	1991	Melle
174	13:56,4	Lammerschmidt, Uwe	1977	1991	Melle
175	14:04,9	Barmeier, Gerd	1959	2001	Melle
176	13:57,0	Keil, Egon	1935	2003	Melle
177	14:02,21	Rüffer, Nick	2002	2012	Melle
178	14:12,1	Woll, Ludwig	1951	2007	Melle
179	14:18,9	Köster, Peter	1946	2002	Melle
180	14:22,2	Silber, Felix	1992	2006	Melle
181	14:24,6	Krömker, Steffen	1993	2006	Melle
182	14:32,7	Birkemeyer, Detlef	1959	1995	Melle
183	14:34,4	Silber, Cornelius	1997	2006	Melle
184	14:39,5	Packmohr, Herbert	1927	1988	Melle
185	14:49,1	Schönwald, Edmund	1954	2003	Melle
186	14:55,4	Reckordt, Heinz	1927	1986	Melle
187	15:32,6	Westendorf, Matthias	1993	2006	Melle
188	15:49,17	Schwarz, Stefan	1982	2015	Melle
189	16:44,7	Stegmann, Kevin	1997	2005	Melle
190	17:07,9	Sutmöller, Th.	1981	1993	Melle
191	17:08,2	Nolte, Chr.	1984	1993	Melle
192	17:16,8	Westendorf, Christoph	1991	2006	Melle

### 3.000 m Hindernis / Männer ab M 20

1	8:52,41	Seelhöfer Jannik	1997	2019	Wetzlar
2	9:13,1	Polzin, Dieter	1963	1985	Hamburg
3	9:34,18	Keil, Axel	1982	2008	Papenburg
4	9:45,0	Breeck, Christian	1958	1994	Melle
5	9:48,4	Wogatzki, Hans-Werner	1942	1962	Oldenburg
6	9:58,0	Oestreich, Frank	1961	1985	Melle
7	10:01,4	Kulisch, Jürgen	1961	1985	Melle
8	10:19,7	Schulte, Stefan	1959	1986	Melle
9	10:30,1	Schiermeyer, Stefan	1966	1991	Melle
10	10:43,9	Lührmann, Dr. Björn	1966	1993	Melle
11	11:08,1	Eismann, Klaus	1949	1968	Osnabrück
12	11:23,9	Taube, Siegfried	1963	1989	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
13	11:27,8	Detmer, Wilhelm	1951	1983	Melle
14	11:33,4	Horbach, Udo	1951	1987	Melle
15	11:40,2	Chmiel, Udo	1948	1983	Melle
16	11:41,7	Schönwald, Michael	1983	2004	Melle
17	11:50,7	Hakemeyer, Günter	1953	1984	Melle
18	12:10,6	Wöldecke, Wolfgang	1954	1987	Melle
19	12:29,2	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1986	Melle
20	12:32,3	Leuschner, Frank	1965	2000	Melle
21	13:13,6	Drews, Egon	1940	1985	Melle

#### 5.000 m / Männer ab M 20 / Bahn

1	14:42,92	Seelhöfer, Jannik	1997	2018	Ninove / Belgien
2	14:51,01	Polzin, Dieter	1963	1983	Berlin
3	15:25,4	Oestreich, Frank	1961	1986	Melle
4	15:39,08	Sprehe, Sören	1997	2022	Melle
5	15:21,60	Keil, Axel	1982	2008	Berg. Gladbach
6	15:29,4	Gürtas, Frank	1955	1972	Melle
7	15:31,8	Schlonski, Walter	1945	1981	Bielefeld
8	15:34,1	Breeck, Christian	1958	1994	Melle
9	15:38,1	Kulisch, Jürgen	1961	1987	Melle
10	15:39,10	Kusainov, Ruslan	1985	2011	Papenburg
11	15:44,1	Wogatzki, Hans-Werner	1942	1962	Osnabrück
12	15:44,72	Assmann, Ingo	1979	2008	Minden
13	15:59,3	Schulte, Stefan	1959	1985	Melle
14	16:13,1	Schiermeyer, Stefan	1966	1991	Melle
15	16:19,41	Clausing, Günter	1952	1973	Melle
16	16:20,9	Röper, Rudi	1919	1948	Münster
17	16:23,3	Suhrhoff, Rolf	1957	1993	Melle
18	16:26,0	Müller, Marco	1971	1989	Osnabrück
19	16:27,9	Lührman, Dr. Björn	1966	1988	Melle
20	16:37,6	Stöner, Thomas	1972	1992	Melle
21	16:42,49	Braunsmann, David	1998	2013	Melle
22	16:46,0	Brinkmann, Marc	1978	1999	Melle
23	16:49,2	Clasing, Dr. Dirk	1935	1956	Melle
24	16:49,49	Blumenstein, Moritz	1998	2013	Melle
25	16:49,5	Chmiel, Wolfgang	1945	1981	Dissen
26	16:49,9	Pabst, Timo	1983	2002	Nordhorn
27	16:50,0	Da Vinci, Bruno	1965	1991	Melle
28	16:51,0	Detmer, Wilhelm	1951	1980	Bersenbrück
29	16:52,9	Hamm, Reinhard	1959	1994	Melle
30	17:01,6	Taube, Siegfried	1963	1997	Melle
31	17:01,6	Rörsch, Peter	1950	1988	Melle
32	17:08,2	Oestreich, Claas	1966	1985	Melle
33	17:09,8	Thomas, Peter	1977	1997	Melle
34	17:12,6	Staege, Eckhard	1937	1980	Dissen
35	17:22,5	Horbach, Udo	1951	1987	Melle
36	17:25,9	Beckmann, Markus	1973	1995	Melle
37	17:31,4	Chmiel, Udo	1948	1981	Melle
38	17:32,3	Ellinghaus, Dr. Peter	1969	1997	Melle
39	17:38,6	Schönwald, Michael	1983	2001	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
40	17:42,0	Hakemeyer, Günter	1953	1987	Melle
41	17:47,2	Keil, Egon	1935	1979	Melle
42	17:50,5	Rehme, Willi	1946	1987	Melle
43	17:53,4	Otto, Hartmut	1943	1986	Melle
44	17:54,4	Boose, Jörg	1963	1984	Melle
45	17:55,8	Stühmeier, Michael	1975	1991	Melle
46	18:05,0	Gelhot, Patrick	1978	1995	Melle
47	18:06,9	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1988	Melle
48	18:07,8	Lübbert, Wolfgang	1955	1987	Melle
49	18:08,3	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1988	Melle
50	18:10,1	Widner, Viktor	1986	2002	Melle
51	18:16,20	Schlattmann, Peter	1963	2010	Melle
52	18:16,2	Urner, Erich	1948	1989	Melle
53	18:18,0	Leuschner, Frank	1965	1998	Borghozhausen
54	18:19,2	Wöldecke, Wolfgang	1954	1988	Melle
55	18:28,4	Wilken, Herbert	1943	1986	Melle
56	18:31,62	Otto, Daniel	1973	2013	Melle
57	18:36,0	Ulferts, Dieter	1937	1958	Melle
58	18:36,1	Weymann, Carsten	1972	1990	Melle
59	18:36,8	Tschorn, Axel	1962	1997	Melle
60	18:38,5	Schlüter, Ewald	1931	1982	Dissen
61	18:40,39	Schoster, Carsten	1971	2015	Melle
62	18:47,3	Schröder, Marco	1974	1990	Melle
63	18:51,0	Belt, Christian	1985	1999	Melle
64	18:52,7	Arnold, Wolfgang	1951	1988	Melle
65	18:53,4	Walkenhorst, Daniel	1975	2006	Melle
66	18:53,5	Dohm, Lars-Oliver	1973	1991	Dissen
67	18:54,3	Metz, Thomas	1966	1982	Dissen
68	18:54,8	Hobelmann, K.	1958	1988	Melle
69	18:56,2	Kaiser, Chris	1986	2002	Nordhorn
70	18:57,0	Belt, Johannes	1952	1995	Melle
71	18:58,6	Bode, Frank	1971	2005	Melle
72	19:00,6	Bartlett, Dr. Michael	1935	1987	Melle
73	19:00,9	Aufderheide, Bernd	1962	2009	Melle
74	19:04,4	Pelz, Stefan	1971	1989	Melle
75	19:04,7	Steinbreder, Klaus	1963	2003	Melle
76	19:09,5	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2006	Melle
77	19:10,6	Polomsky, Peter	1949	1985	Melle
78	19:12,5	Rüdiger, Frank	1955	1994	Melle
79	19:14,4	Westerkamp, Martin	1968	2006	Melle
80	19:15,1	Scholz, Klaus	1927	1977	Hannover
81	19:15,5	Stönner, Alois	1947	1990	Melle
82	19:16,8	Zachan, Norbert	1957	1989	Melle
83	19:17,68	Hacke, Michael	1967	2013	Melle
84	19:20,7	Glasow, Peter	1957	1999	Melle
85	19:22,7	Leipnitz, Mathias	1985	2001	Melle
86	19:27,1	Rose, Martin	1950	1990	Melle
87	19:27,4	Kröger, J.	1971	1989	Melle
88	19:27,5	Donelasci, V.	1939	1989	Melle
89	19:30,1	Greve, Rolf	1950	1972	Melle
90	19:30,2	Meyer, Bernd	1950	1993	Melle
91	19:31,3	Lemme, H.	1974	1990	Melle
92	19:38,2	Mehlhase, Frank	1961	2006	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
93	19:37,5	Schröter, I.	1972	1987	Melle
94	19:37,7	Werding, Rasmus	1992	2009	Melle
95	19:38,0	Meier, Martin	1965	2001	Melle
96	19:38,4	Seiffert, Jürgen	1958	2007	Melle
97	19:38,7	Arens, Manfred	1951	2001	Melle
98	19:39,9	Lüssenheide, Dietmar	1957	2004	Melle
99	19:40,6	Schröder, Christoph	1988	2005	Melle
100	19:40,8	Müller, Gerd	1943	1987	Melle
101	19:41,0	Di Bella, Luigi	1989	2005	Melle
102	19:42,7	Hafer, Wilhelm	1950	1989	Melle
103	19:43,3	Friedering, Ulrich	1949	1996	Melle
104	19:52,9	Kampmann, Andre	1972	1991	Melle
105	19:53,3	Althaus, Thomas	1957	2007	Melle
106	19:54,0	Lönker, Philipp	1983	2000	Nordhorn
107	19:54,5	Gelhot, Werner	1952	1990	Melle
108	20:02,2	Look, Ulrich	1961	2007	Melle
109	20:03,2	Reehuis, Alfred	1955	2001	Melle
110	20:07,0	Grywna, Hubert	1948	1985	Melle
111	20:08,3	Johanning, Bernd	1963	1994	Melle
112	20:13,4	Hofmeister, Claas	1969	1989	Melle
113	20:13,8	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1996	Melle
114	20:15,0	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Hohenhameln
115	20:20,1	Henseler, Christian	1971	1988	Melle
116	20:20,7	Lammerschmidt, Heinz	1943	1989	Melle
117	20:22,0	Schlüter, Andreas	1958	1987	Melle
118	20:29,4	Stöner, T.	1969	1988	Melle
119	20:33,0	Spiekermann, Peter	1954	2004	Melle
120	20:33,5	Theiling, Dieter	1945	1980	Melle
121	20:34,2	Keil, Sigmar	1945	1981	Melle
122	20:36,7	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1987	Melle
123	20:39,5	Brauch, Philip	1973	1992	Melle
124	20:42,93	Kley, Domenik	1978	2013	Melle
125	20:44,48	Mayer, Andreas	1990	2013	Melle
126	20:46,4	Brinker, Frank	1974	1992	Melle
127	20:48,8	Callsen, Frank	1965	1987	Melle
128	20:50,8	Kuhn, Jürgen	1970	1986	Melle
129	20:50,9	Kohlmeyer, Patrick	1990	2004	Melle
130	20:53,2	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1993	Melle
131	20:55,9	Barrenpohl, Ingo	1970	2009	Melle
132	20:59,2	Döring, Arno	1921	1981	Burg Gretesch
133	20:59,4	Feuerherm, Heinz	1935	1988	Melle
134	21:03,6	Wiewel, Jürgen	1973	2007	Melle
135	21:06,8	Schäffer, Heiko	1979	2006	Melle
136	21:07,7	Drews, Egon	1940	1985	Melle
137	21:08,6	Meyer zu Eissen, S.	1972	1988	Melle
138	21:15,3	Frech, Adolf	1910	1978	Melle
139	21:16,6	Pelz, Horst	1936	1987	Melle
140	21:20,9	Schmidt, Werner	1938	1984	Melle
141	21:25,0	Opitz, David	1991	2005	Melle
142	21:26,3	Oberjohann, Wilfried	1952	1990	Melle
143	21:37,3	Wäsche, Carl	1940	1990	Melle
144	21:39,4	Ockels, Karl	1921	1978	Melle
145	21:41,0	Bäckermann, Eric	1993	2005	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
146	21:46,0	Rosenkötter, Volker	1957	2004	Melle
147	21:58,3	Mailänder, Werner	1929	1983	Melle
148	21:58,9	Schwalbe, Patrick	1992	2002	Melle
149	22:10,9	Maiwald, Leo	1923	1983	Melle
150	22:11,3	Druschke, Rudolf	1928	1981	Melle
151	22:19,6	Schulte, Florian	1991	2005	Melle
152	22:27,8	Witte, Axel	1972	1988	Melle
153	22:30,8	Krömker, Holger	1962	2009	Melle
154	22:32,9	Beckmann, Martin	1969	2008	Melle
155	22:34,9	Pütker, Lothar	1989	2006	Melle
156	22:36,0	Krömker, Lars	1991	2009	Melle
157	22:36,7	Beckmann, Martin	1969	2004	Melle
158	22:39,1	Wortmann, Michael	1958	1997	Melle
159	22:50,4	Dittmann, Olaf	1975	2006	Melle
160	23:02,9	Rasper, Siegfried	1930	1987	Melle
161	23:04,9	Eickmeyer, Günter	1942	1985	Melle
162	23:10,0	Hoffmann, Karl-Heinz	1955	1995	Melle
163	23:20,5	Moke, Werner	1943	1983	Melle
164	23:24,9	Lönker, Philipp	1951	2001	Borgholzhausen
165	23:39,4	Köhler, Frank	1953	1994	Melle
166	24:59,9	Eymers, Otto	1934	1985	Melle
167	25:07,8	Barmeier, Gerd	1959	2003	Borgholzhausen
168	30:02,12	Groetzner, Georg	1910	1990	Wunstorf

#### 10.000 m / Männer ab M 20 / Bahn

1	30:46,2	Polzin, Dieter	1963	1983	Melle
2	32:09,0	Schlonski, Walter	1945	1981	Osnabrück
3	32:31,5	Oestreich, Frank	1961	1986	Bad Oeynhausen
4	32:37,5	Keil, Axel	1982	2008	Melle
5	32:42,9	Kulisch, Jürgen	1961	1987	Melle
6	32:54,7	Assmann, Ingo	1979	2008	Melle
7	32:55,0	Breeck, Christian	1958	1997	Melle
8	33:50,0	Schulte, Stefan	1959	1991	Melle
9	34:08,5	Müller, Marco	1971	1989	Melle
10	34:10,0	Da Vinci, Bruno	1965	1991	Melle
11	34:30,0	Taube, Siegfried	1963	1992	Melle
12	34:49,3	Suhrhoff, Rolf	1957	1992	Melle
13	34:52,9	Stönner, Thomas	1972	1992	Melle
14	34:58,3	Wogatzki, Hans-Werner	1942	1962	Bad Oeynhausen
15	35:02,7	Hamm, Reinhard	1959	1994	Melle
16	35:21,0	Lührmann, Dr. Björn	1966	1989	Melle
17	35:21,1	Rörsch, Peter	1950	1990	Melle
18	35:21,2	Schiermeyer, Stefan	1966	1986	Melle
19	35:25,4	Schröder, Marco	1974	1991	Melle
20	35:47,3	Chmiel, Wolfgang	1945	1984	Melle
21	36:16,6	Detmer, Wilhelm	1951	1980	Melle
22	36:33,7	Horbach, Udo	1951	1987	Osnabrück
23	36:35,1	Hakemeyer, Günter	1953	1986	Melle
24	36:56,6	Otto, Hartmut	1943	1982	Paderborn
25	37:16,4	Ellinghaus, Dr. Peter	1969	1995	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
26	37:18,04	Schlattmann, Peter	1963	2012	Melle
27	37:27,7	Oestreich, Claas	1966	1984	Melle
28	37:31,1	Wöldecke, Wolfgang	1954	1988	Melle
29	37:31,2	Chmiel, Udo	1948	1981	Melle
30	37:43,0	Thomas, Peter	1977	1999	Melle
31	37:48,4	Lübbert, Wolfgang	1955	1987	Melle
32	37:56,5	Staege, Eckardt	1937	1983	Melle
33	37:58,0	Beckmann, Markus	1973	1995	Melle
34	38:01,3	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1987	Melle
35	38:16,2	Boose, Jörg	1963	1984	Melle
36	38:19,7	Tschorn, Axel	1962	1997	Melle
37	38:22,9	Niehaus, E.	1952	1981	Melle
38	38:30,3	Keil, Egon	1935	1978	Melle
39	38:33,0	Rehme, Willi	1946	1985	Paderborn
40	38:36,1	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1988	Melle
41	38:40,46	Otto, Daniel	1973	2015	Melle
42	38:50,5	Urner, Erich	1948	1991	Melle
43	38:59,0	Gelhot, Patrick	1978	2000	Melle
44	39:02,3	Wilken, Herbert	1943	1986	Melle
45	39:03,5	Pabst, Timo	1983	2004	Melle
46	39:07,0	Weymann, Carsten	1972	1990	Melle
47	39:15,0	Frech, Adolf	1910	1975	Dortmund
48	39:15,8	Belt, Johannes	1952	1995	Melle
49	39:18,8	Bartlett, Dr. Michael	1935	1987	Melle
50	39:25,0	Zachan, Norbert	1957	1989	Melle
51	39:30,9	Arnold, Wolfgang	1951	1988	Melle
52	39:33,3	Leuschner, Frank	1965	1999	Melle
53	39:39,4	Westerkamp, Martin	1968	2006	Melle
54	39:40,7	Steinbreder, Klaus	1963	2003	Melle
55	39:42,8	Bode, Frank	1971	2006	Melle
56	39:57,6	Schönwald, Michael	1983	2001	Melle
57	39:58,0	Halff, Hermann	1944	1985	Paderborn
58	40:00,3	Schlüter, Ewald	1931	1986	Melle
59	40:01,1	Rose, Martin	1950	1988	Melle
60	40:07,5	Sappock, Manfred	1942	1987	Melle
61	40:18,0	Polomsky, Peter	1949	1984	Osnabrück
62	40:18,7	Stönner, Alois	1947	1990	Melle
63	40:21,6	Hafer, Wilhelm	1950	1987	Melle
64	40:24,3	Lempke, Holger	1974	1990	Melle
65	40:25,6	Taube, Jörg	1963	1991	Melle
66	40:28,9	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2006	Melle
67	40:45,4	Scholz, Klaus	1927	1977	Melle
68	40:49,0	Friedering, Ulrich	1949	1996	Melle
69	41:00,2	Arens, Manfred	1951	2001	Melle
70	41:14,1	Greve, Rolf	1950	1973	Melle
71	41:14,8	Althaus, Thomas	1957	2006	Melle
72	41:15,6	Mehlhase, Frank	1961	2006	Melle
73	41:17,41	Ort, Andreas	1992	2018	Melle
74	41:22,0	Müller, Gerd	1943	1988	Paderborn
75	41:24,1	Weith, J.	1956	1996	Melle
76	41:29,3	Grywna, Hubert	1948	1985	Melle
77	41:28,82	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Melle
78	41:36,7	Johanning, Bernd	1963	1985	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
79	41:42,1	Reehuis, Alfred	1955	2001	Melle
80	41:45,2	Meier, Martin	1965	2002	Melle
81	41:51,5	Meyer, Bernd	1950	1992	Melle
82	41:54,8	Seifert, Jürgen	1958	2005	Melle
83	41:56,25	Spiekermann, Peter	1954	2010	Melle
84	42:03,6	Glasow, Peter	1957	1988	Melle
85	42:04,5	Lüssenheide, Dietmar	1957	2005	Melle
86	42:09,31	Langkopf, Heinrich	1971	2015	Melle
87	42:18,9	Belt, Christian	1985	1999	Melle
88	42:22,9	Sutmöller, M.	1956	1993	Melle
89	42:26,5	Dohm, Lars-Oliver	1973	1991	Melle
90	42:28,0	Müller, Jochen	1939	1978	Paderborn
91	42:29,6	Schlüter, Andreas	1958	1987	Melle
92	42:41,6	Lammerschmidt, Heinz	1943	1991	Melle
93	42:42,6	Gelhot, Werner	1952	1990	Melle
94	42:46,0	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1994	Melle
95	42:54,7	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1995	Melle
96	43:05,0	Witte, Axel	1972	1989	Melle
97	43:11,5	Look, Ulrich	1961	2006	Melle
98	43:11,8	Drews, Egon	1940	1983	Melle
99	43:18,0	Wäsche, Carl	1940	1984	Melle
100	43:21,2	Thewes, U.	1952	1990	Melle

#### 10.000 m / Männer ab M 20 / Strasse

1	31:01	Seelhöfer, Jannik	1997	2019	Leipzig
2	31:55	Sprehe, Sören	1997	2022	Leverkusen
3	32:47	Keil, Axel	1982	2010	Neuenkirchen
4	33:01	Assmann, Ingo	1979	2005	Emlichheim
5	33:57	Da Vinci, Bruno	1985	2022	Hasbergen
6	34:15	Schlonski, Walter	1945	1945	Teneriffa
7	34:20	Breeck, Christian	1958	2001	Lingen
8	34:30	Kusainov, Ruslan	1985	2003	Lingen
9	35:22	Chmiel, Wolfgang	1945	1981	Paderborn
10	35:50	Taube, Siegfried	1963	1997	Melle
11	36:08	Suhrhoff, Rolf	1957	1999	Oesterwegen
12	36:11	Pabst, Timo	1983	2000	Osnabrück
13	37:06	Schlattmann, Peter	1963	2010	Neuenkirchen
14	36:19	Hamm, Reinhard	1959	2000	Lingen
15	37:22	Ellinghaus, Dr. Peter	1978	1998	
16	37:24	Last, Stefan	1967	2009	Neuenkirchen
17	37:26	Otto, Hartmut	1943	1981	Paderborn
18	37:40	Hensiek, Carsten	1984	2020	Oldenburg
19	37:43	Leuschner, Frank	1965	2000	Lingen
20	37:43	Prigge, Christian		2010	Neuenkirchen
21	37:45	Otto, Daniel	1973	2010	Neuenkirchen
22	37:46	Mergelmeyer, Martin	1968	2009	Saerbeck
23	38:17	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2009	Lemwerder
24	38:24	Schulte, Stefan	1959	1999	Gm-Hütte
25	38:36	Last, Jan-Christof	1973	2008	Steinhagen
26	38:37	Lührmann, Dr. Björn	1966	1998	Gm-Hütte



Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
27	38:53	Tschorn, Axel	1962	2000	Lingen
28	39:08	Westerkamp, Martin	1968	2004	Heiligenhafen
29	39:34	Gelhot, Patrick	1978	2001	Melle
30	39:34	Walkenhorst, Daniel	1975	2006	Ibbenbüren
31	40:25	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Meppen
32	40:34	Arens, Manfred	1951	2002	Glane
33	40:34	Althaus, Thomas	1957	2007	Melle
34	40:48	Schiermeyer, Stefan	1966	1999	Melle
35	41:19	Jahn, Uwe	1959	2008	Oesterwegen
36	41:33	Meier, Martin	1965	2002	Glane
37	41:34	Wilken, Herbert	1943	1998	Osnabrück
38	41:44	Schoster, Carsten	1971	2010	Melle
39	42:11	Reehuis, Alfred	1955	2006	Glane
40	42:13	Spiekermann, Peter	1954	2011	Neuenkirchen
41	42:53	Arnold, Wolfgang	1951	1997	Melle
42	42:54	Belt, Johannes	1952	1997	Löningen
43	43:05	Klockenbrink, Ulrich	1979	1999	Melle
44	43:10	Brinkmann, Markus	1968	2008	Lingen
45	43:15	Mehlhase, Frank	1961	2017	Hannover - Bothfeld
46	43:28	Belt, Christian	1985	2008	Hannover - Ricklingen
47	43:32	Schulting, Ansgar	1962	2015	Lingen
48	43:33	Hakemeyer, Günter	1953	2007	Neuenkirchen
49	43:33	Wortmann, Michael	1958	2001	Lingen
50	43:39	Rosenkötter, Volker	1957	2004	Schortens
51	43:42	Oestreich, Frank	1961	1997	Melle
52	44:32	Dittmann, Olaf	1975	2007	Melle
53	44:53	Stolzenburg, Eike	1968	2010	Melle
54	45:16	Lübbert, Wolfgang	1955	2002	Melle
55	45:06	Wiewel, Jürgen	1973	2007	Borgholzhausen
56	45:07	Glasow, Peter	1957	2007	Neuenkirchen
57	45:09	Barrenpohl, Ingo	1970	2010	Melle
58	45:25	Starr, Günter	1969	2018	Löningen
59	45:28	Triebel, Fabian	1982	1998	Melle
60	46:22	Rösner, Patrick	1986	2012	Spelle
61	46:30	Coors, Manfred	1944	2009	Spelle
62	46:31	Krömker, Lars	1991	2010	Melle
63	46:34	Beckmann, Dr. Ludger	1951	2009	Spelle
64	46:44	Look, Ulrich	1961	2010	Melle
65	46:49	Franz, Udo	1959	2009	Herringhausen
66	46:55	Krömker, Holger	1962	2009	Spelle
67	46:56	Beckmann, Martin	1969	2002	Osnabrück
68	47:19	Schulting, Leon		2022	Hannover
69	47:27	Würffel, Manfred	1961	1999	Melle
70	47:54	Stöner, Alois	1947	1999	Gm-Hütte
71	48:13	Lührmann, Moritz	2000	2015	Berlin
72	48:22	Wüstehube, Kai	1980	1999	Melle
73	48:22	Berghegger, Andre Dr.	1972	2010	Melle
74	48:25	Friedering, Ulrich	1949	2000	Melle
75	48:31	Junker, Michael	1972	2009	Spelle
76	49:17	Wesseler, Hartmut	1963	2009	Spelle
77	49:47	Brinkmeyer, St.	1966	2000	Melle
78	50:06	Keil, Egon	1935	2000	Melle
79	50:48	Lührmann, Moritz	2000	2016	Berlin

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
80	50:54	Chalvatsis, Venetios	1965	2010	Melle
81	51:12	Staab, Johannes	1953	2000	Melle
82	52:42	Mechau, Günther	1954	1998	Melle
83	52:50	Lammerschmidt, Heinz	1943	2002	Melle
84	52:58	Busch, Ralf	1965	2010	Melle
85	55:16	Barmeier, Gerd	1959	2001	Melle
86	55:23	Schwalbe, Patrick	1992	2010	Melle
87	55:42	Köhler, Frank	1953	1999	Gm-Hütte
88	56:30	Fehling, Wolf-Dieter	1952	2022	Hannover

<b>10.000 m / Männer ab M 20 / Strasse (Mannschaft)</b>
---

1	1:43:47	Assmann, Ingo / Kusainov, Ruslan / Breeck, Christian		2003	Lingen
2	1:44:58	Assmann, Ingo / Breeck, Christian / Hamm, Reinhard		2001	Lingen
3	1:46:32	Assmann, Ingo / Breeck, Christian / Suhrhoff, Rolf		2000	Greene
4	1:46:48	Keil, Axel / Assmann, Ingo / Schlattmann, Peter		2010	Neuenkirchen
5	1:46:58	Assmann, Ingo / Taube, Siegfried / Hamm, Reinhard		2002	Stuhr
6	1:47:28	Breeck, Christian / Hamm, Reinhard / Suhrhoff, Rolf		2000	Lingen
7	1:49:48	Breeck, Christian / Schlonski, Walter / Suhrhoff, Rolf		1999	Alfeld
8	1:49,53	Keil, Axel / Breeck, Christian / Otto, Daniel		2015	Lingen
9	1:51:40	Suhrhoff, Rolf / Schlonski, Walter / Leuschner, Frank		2000	Lingen
10	1:53:18	Taube, Siegfried / Ellinghaus, Dr. P. / Lührmann, Dr. Björn		1998	Melle
11	1:50:13	Assmann, Ingo / Pabst, Timo / Keil, Axel		2003	Bremerhaven
12	1:53:47	Prigge, Christian / Otto, Daniel / Suhrhoff, Rolf		2010	Neuenkirchen
13	1:54:15	Last, Stefan / Schlattmann, Peter / Otto, Daniel		2009	Neuenkirchen
14	1:55:08	Assmann, Ingo / Ellinghaus, Dr. Peter / Gelhot, Patrick		2000	Melle
15	1:56:58	Breeck, Christian / Schlattmann, Peter Westerkamp, Martin		2009	Spelle
16	1:59:03	Hamm, Reinhard / Schlonski, Walter / Suhrhoff, Rolf		2003	Lingen
17	1:59:36	Suhrhoff, Rolf / Schlonski, Walter / Wortmann, Michael		2001	Lingen
18	2:00:08	Westerkamp, Martin / Last, Jan-Christof Althaus, Thomas		2007	Neuenkirchen
19	2:02:25	Taube, Siegfried / Arnold, Wolfgang / Oestreich, Frank		1997	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
20	2:03:18	Last, Jan-Christof / Schlattmann, Peter Brinkmann, Markus		2008	Lingen
21	2:03:58	Schlattmann, Peter / Langkopf, Paul Spiekermann, Peter		2011	Neuenkirchen
22	2:05,09	Hensiek, Carsten / Langkopf, Heinrich Spiekermann, Peter		2020	Oldenburg
23	2:05:44	Lührmann, Dr. Björn / Leuschner, Fr. Würffel, Manfred		1998	Gm-Hütte
24	2:07,39	Lührmann, Dr. Björn / Suhrhoff, Rolf Mehlhase, Frank		2017	Hannover
25	2:10:51	Suhrhoff, Rolf / Spiekermann, Peter Arens, Manfred		2009	Spelle
26	2:17:34	Meier, Martin / Triebel, Fabian / Oestreich, Frank		1998	Melle

#### Stundenlauf / Männer ab M 20

1	18.270 m	Polzin, Dieter	1963	1983	Melle
2	17:947 m	Schlonski, Walter	1945	1981	Osnabrück
3	17.750 m	Oestreich, Frank	1961	1986	Melle
4	17.392 m	Kulisch, Jürgen	1961	1985	Melle
5	17.261 m	Breck, Christian	1958	1996	Melle
6	17.120 m	Schiermeyer, Stefan	1966	1991	Melle
7	17.079 m	Assmann, Ingo	1979	2003	Melle
8	16.836 m	Schulte, Stefan	1959	1992	Melle
9	16.747 m	Sa Vinci, Bruno	1965	1991	Osnabrück
10	16.614 m	Suhrhoff, Rolf	1957	1993	Melle
11	16.458 m	Rörsch, Peter	1950	1988	Melle
12	16.140 m	Chmiel, Wolfgang	1945	1984	Melle
13	16.124 m	Lührmann, Dr. Björn	1966	1995	Osnabrück
14	16.103 m	Hornach, Udo	1951	1987	Osnabrück
15	16.046 m	Keil, Axel	1982	2017	Melle
16	15.703 m	Hakemeyer, Günter	1953	1987	Melle
17	15.616 m	Otto, Hartmut	1943	1987	Osnabrück
18	15.610 m	Staege, Eckhardt	1937	1983	Melle
19	15.442 m	Taube, Siegfried	1963	1986	Osnabrück
20	15.391 m	Stöner, Thomas	1972	1992	Melle
21	15.337 m	Lübbert, Wolfgang	1955	1988	Melle
22	15.208 m	Wöldecke, Wolfgang	1954	1987	Melle
23	15.193 m	Müller, Marco	1971	1987	Osnabrück
24	15.158 m	Wilken, Herbert	1943	1988	Melle
25	15.060 m	Setmer, Wilhelm	1951	1983	Melle
26	15.009 m	Beckmann, Markus	1973	1995	Melle
27	14.904 m	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1985	Osnabrück
28	14.844 m	Zachan, Norbert	1957	1991	Melle
29	14.811 m	Belt, Johannes	1952	1994	Melle
30	14.800 m	Urner, Erich	1948	1989	Melle
31	14.739 m	Schlüter, Ewald	1931	1984	Melle
32	14.720 m	Polomsky, Peter	1949	1985	Osnabrück
33	14.578 m	Westerkamp, Martin	1968	2007	Osnabrück
34	14.559 m	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1986	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
35	14.552 m	Hafer, Wilhelm	1950	1987	Osnabrück
36	14.503 m	Keil, Egon	1935	1983	Melle
37	14.407 m	Arens, Manfred	1951	2004	Melle
38	14.398 m	Halff, Hermann	1944	1985	Osnabrück
39	14.359 m	Seifert, Jürgen	1958	2007	Osnabrück
40	14.311 m	Stöner, Alois	1947	1990	Melle
41	14.304 m	Weymann, Carsten	1972	1988	Melle
42	14.287 m	Boose, Jörg	1963	1984	Melle
43	14.264 m	Kampmann, Andre	1972	1991	Melle
44	14.258 m	Friedering, Ulrich	1949	1992	Melle
45	14.248 m	Gelhot, Patrick	1978	1991	Melle
46	14.151 m	Bode, Frank	1971	2004	Melle
47	14.072 m	Lüssenheide, Dietmar	1957	2005	Melle
48	14.015 m	Schönwald, Michael	1983	2000	Melle
49	14.007 m	Meyer, Bernd	1950	1992	Melle
50	13.978 m	Langkopf, Heinrich	1971	2019	Melle
51	13.870 m	Gehrke, J.	1969	1987	Melle
52	13.834 m	Reehuis, Alfred	1955	2003	Melle
53	13.825 m	Scholz, Klaus	1927	1988	Melle
54	13.750 m	Lammerschmidt, Heinz	1943	1991	Melle
55	13.747 m	Keil, Axel	1982	1996	Melle
56	13.737 m	Di Bella, Luigi	1989	2005	Melle
57	13.737 m	Schröder, Christoph	1988	2005	Melle
58	13.710 m	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1994	Melle
59	13.708 m	Thewes, U.	1952	1990	Melle
60	13.658 m	Gelhot, Werner	1952	1992	Melle
61	13.622 m	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1995	Melle
62	13.564 m	Wäsche, Carl	1940	1988	Melle
63	13.555 m	Leuschner, Frank	1965	1995	Melle
64	13.541 m	Pelz, Horst	1936	1987	Melle
65	13.529 m	Theiling, Dieter	1945	1984	Melle
66	13.563 m	Rösner, Marco	1977	2002	Melle
67	13.510 m	Spiekermann, Peter	1954	2004	Melle
68	13.448 m	Glasow, Peter	1957	1992	Melle
69	13.440 m	Brindöpke, Rolf	1946	1984	Melle
70	13.415 m	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1988	Melle
71	13.307 m	Deters, L.	1949	1985	Melle
72	13.249 m	Meier, Martin	1965	1999	Melle
73	13.207 m	Ulferts, Dr. Jens	1966	1983	Melle
74	13.180 m	Keil, Siegmund	1945	1983	Melle
75	13.171 m	Arnold, Wolfgang	1951	1996	Melle
76	13.143 m	Ulferts, Dieter	1937	1984	Melle
77	13.072 m	Oberjohann, Wilfried	1952	1990	Melle
78	13.040 m	Dettmer, Karl-Heinz	1946	1987	Melle
79	13.000 m	Frech, Adolf	1910	1975	Köln
80	12.967 m	Drews, Egon	1940	1984	Melle
81	12.857 m	Mehlhase, Frank	1961	2002	Melle
82	12.775 m	Grywna, Hubert	1948	1985	Melle
83	12.662 m	Doering, Arno	1921	1984	Melle
84	12.635 m	Ockels, Karl	1921	1984	Melle
85	12.604 m	Schlüter, Andreas	1958	1986	Melle
86	12.475 m	Wiewel, Jürgen	1973	2003	Melle
87	12.413 m	Gelhot, Manuel	1988	2003	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
88	12.372 m	Oestreich, Claas	1966	1984	Melle
89	12.290 m	Lempke, Holger	1974	1990	Melle
90	12.255 m	Wüsthube, Reinhardt	1951	1992	Melle
91	12.233 m	Feuerherm, Heinz	1935	1983	Melle
92	12.221 m	Druschke, Rudolf	1928	1983	Melle
93	12.221 m	Rasper, Siegfried	1930	1983	Melle
94	12.000 m	Maiwald, Leo	1923	1985	Melle
95	11.893 m	Beckmann, Martin	1969	2004	Melle
96	11.859 m	Opitz, David	1991	2003	Melle
97	11.622 m	Stönner, T.	1969	1987	Melle
98	11.580 m	Pfeiffer, F.	1949	1996	Melle
99	11.553 m	Würffel, Manfred	1961	1998	Melle
100	11.481 m	Köhler, Frank	1953	1994	Melle

#### Stundenlauf / Männer ab M 20 / Mannschaft

1	51.653 m	Oestreich, Frank / Schlonski, Walter / Breeck, Christian	1988	Melle
2	51.021 m	Oestreich, Frank / Schlonski, Walter / Kulisch, Jürgen	1987	Melle
3	50.323 m	Schlonski, Walter / Oestreich, Frank / Suhrhoff, Rolf	1990	Melle
4	50.180 m	Oestreich, Frank / Schlonski, Walter / Otto, Hartmut	1986	Melle
5	49.978 m	Schiermeyer, Stefan / Breeck, Chr. / Suhrhoff, Rolf	1991	Melle
6	49.895 m	Breeck, Christian / Oestreich, Frank / Suhrhoff, Rolf	1994	Melle
7	49.324 m	Breeck, Christian / Da Vinci, Bruno / Suhrhoff, Rolf	1996	Melle
8	48.946 m	Kulisch, Jürgen / Schlonski, Walter / Chmiel, Wolfgang	1985	Melle
9	48.009 m	Breeck, Christian / Schiermeyer, St. / Rörsch, Peter	1987	Melle
10	47.466 m	Schulte, Stefan / Hakemeyer, Günter / Chmiel, Wolfgang	1985	Melle
11	47.319 m	Schlonski, Walter / Rörsch, Peter / Schiermeyer, Stefan	1989	Melle
12	47.027 m	Chmiel, Wolfgang / Otto, Hartmut / Hakemeyer, Günter	1984	Melle
13	45.855 m	Hakemeyer, Günter / Lübbert, Wolfg. / Wilken, Herbert	1988	Melle
14	45.315 m	Staege, Eckhardt / Detmer, Wilhelm / Chmiel, Wolfgang	1983	Melle
15	45.278 m	Otto, Hartmut / Stönner, Thomas / Urner, Erich	1989	Melle
16	45.172 m	Wöldecke, Wolfgang / Lübbert Wolfg. / Wilken, Herbert	1987	Melle
17	44.748 m	Schiermeyer, Stefan / Wilken, Herb. / Zachan, Norbert	1992	Melle
18	44.717 m	Horbach, Udo / Belt, Johannes /		

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
		Stönner, Thomas		1994	Melle
19	44.625 m	Wilken, Herbert / Zachan, Norbert Urner, Erich		1991	Melle
20	44.593 m	Schulte, Stefan / Schulte, Hans-Jürg. Wilken, Herbert		1986	Melle
21	44.256 m	Stönner, Thomas otto, Hartmut / Hornach, Udo		1983	Melle
22	43.980 m	Stönner, Thomas / Urner, Erich / Meyer, B.		1992	Melle
23	43.619 m	Schlüter, Ewald / Wilken, Herbert / Boose, Jörg		1984	Melle
24	43.500 m	Schlüter, Ewald / Keil, Egon / Oestreich		1985	Melle
25	43.406 m	Wilken, Herbert / Schlüter, Ewald / Schulte, Hans-Jürgen		1985	Melle
26	43.248 m	Zachan, Norbert / Horbach, Udo / Stönner, A.		1990	Melle
27	41.546 m	Lüssenheide, Dietmar / Di Bella, L. Schröder, Christoph		2005	Melle

#### Halbmarathon / Männer ab M 20

1	1:09:52	Polzin, Dieter	1963	1994	Melle
2	1:10,26	Sprehe, Sören	1997	2022	Hannover
3	1:12:30	Assmann, Ingo	1979	2008	Köln
4	1:14:11	Keil, Axel	1982	2008	Lingen
5	1:14:20	Schlonski, Walter	1945	1984	Gütersloh
6	1:14:43	Oestreich, Frank	1961	1993	Schortens
7	1:15:24	Breck, Christian	1958	1994	Melle
8	1:16:39	Da Vinci, Bruno	1965	1994	Melle
9	1:16:55	Schulte, Stefan	1959	1986	Gütersloh
10	1:17:36	Suhrhoff, Rolf	1957	1994	Melle
11	1:17:39	Hamm, Reinhard	1959	1994	Melle
12	1:18:56	Schiermeyer, Stefan	1966	1994	Melle
13	1:21:17	Prigge, Christian	1971	2010	Spelle
14	1:22:43	Last, Stefan	1967	2008	Paderborn
15	1:22:43	Taube, Siegfried	1963	1994	Melle
16	1:22:45	Lührmann, Dr Björn	1966	1994	Melle
17	1:23:22	Schlattmann, Peter	1963	2008	Neuenkirchen / Bram.
18	1:24:10	Bode, Frank	1971	2008	Paderborn
19	1:24:48	Seifert, Jürgen	1958	2007	Neuenkirchen / Bram.
20	1:24:53	Last, Jan Christof	1973	2008	Paderborn
21	1:25:24	Ellinghaus, Dr. Peter	1969	1997	Melle
22	1:26:24	Westerkamp, Martin	1968	2004	Bissendorf
23	1:26,57	Ort, Andreas	1992	2018	Löningen
24	1:27:03	Tschorn, Axel	1962	2000	Spelle
25	1:27:17	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2007	Steinbeck
26	1:27:39	Jahn, Uwe	1959	2007	Harsewinkel
27	1:27:39	Althaus, Thomas	1957	2007	Harsewinkel
28	1:28:03	Otto, Hartmut	1943	1993	Melle
29	1:28:30	Leuschner, Frank	1965	1998	Marienfeld

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
30	1:28:39	Wilken, Herbert	1943	1993	Melle
31	1:28:54	Beckmann, Markus	1973	1995	Melle
32	1:28:56	Mergelmeyer, Martin	1968	2008	Paderborn
33	1:29:19	Arens, Manfred	1951	2003	Gütersloh
34	1:29:31	Mehlhase, Frank	1961	2014	Beelen
35	1:29:37	Hakemeyer, Günter	1953	1997	Melle
36	1:29:57	Niermeyer, Marco	1977	2009	Bramsche
37	1:30:35	Thomas, Peter	1977	1999	Berlin
38	1:30,36	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Hannover
39	1:31:20	Friedering, Ulrich	1949	1996	Berlin
40	1:31:20	Belt, Johannes	1952	1996	Berlin
41	1:31,20	Rasmus, Claus	1969	2018	Löningen
42	1:31:30	Gelhot, Patrick	1978	2009	Köln
43	1:31:37	Lübbert, Wolfgang	1955	2004	Enschede / NL
44	1:32:05	Walkenhorst, Daniel	1975	2006	Steinbeck
45	1:32:20	Brinkmann, Markus	1968	2012	Paderborn
46	1:32:54	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1995	Melle
47	1:33:07	Reehuis, Alfred	1955	2004	Enschede / NL
48	1:34:14	Gourdazi, Touraj	1967	2005	Spelle
49	1:34:23	Bode, Peter		2008	Paderborn
50	1:34,30	Borrmann, Dirk	1973	2018	Löningen
51	1:34:51	Spiekermann, Peter	1954	2004	Ibbenbüren
52	1:34:58	Wortmann, Michael	1958	2000	Melle
53	1:35:12	Glasow, Peter	1957	1997	Berlin
54	1:35:49	Müller Gerd	1943	1993	Melle
55	1:36:01	Müller, Marco	1971	1996	Rennsteig
56	1:36:02	Meyer, Bernd	1950	2001	Melle
57	1:37:53	Kurby, Jens	1978	2011	Ibbenbüren
58	1:38,10	Look, Uli	1961	2008	Spelle
59	1:38:15	Meier, Martin	1965	2003	Gütersloh
60	1:38:20	Lammerschmidt, Heinz	1943	1993	Melle
61	1:38:29	Franz, Udo	1959	2005	Bissendorf
62	1:38:33	Sappock, Manfred	1942	1996	Melle
63	1:38:47	Meerpohl, Franz-Josef	1949	1993	Melle
64	1:39:55	Müller, Steffen	1965	1999	Berlin
65	1:40,09	Sprenger, Olaf	1970	2018	Löningen
66	1:40:52	Wiewel, Jürgen	1973	2003	Harsewinkel
67	1:40:55	Arnold, Wolfgang	1951	1996	Melle
68	1:41:29	Stolzenburg, Eike	1968	2010	Spelle
69	1:41:38	Gelhot, Werner	1952	1993	Melle
70	1:42:19	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1999	Melle
71	1:42:21	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1994	Melle
72	1:42:30	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1995	Melle
73	1:42:40	Krömker, Holger	1962	2007	Steinbeck
74	1:43:11	Schäffer, Heiko		2008	Karlsruhe
75	1:43:12	Wesseler, Hartmut	1963	2009	Bünde
76	1:43:16	Dittmann, Olaf	1975	2006	Harsewinkel
77	1:43:18,6	Schoster, Carsten	1971	2008	Bissendorf
78	1:43:18,7	Wenke, Maik	1972	2008	Bissendorf
79	1:43:59	Lührmann, Franz	1960	2007	Melle
80	1:44:36	Pelz, Horst	1936	1995	Melle
81	1:45:37	Chmiel, Wolfgang	1945	1996	Melle
82	1:45:45	Otto, Daniel	1973	2007	Bissendorf

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
83	1:46:16	Rosenkötter, Volker	1972	2001	Melle
84	1:46:48	Vogt, St.	1968	1998	Rennsteig
85	1:47:33	Schröder, J.	1961	1998	Melle
86	1:49:00	Lindner, Adolf	1956	1998	Rennsteig
87	1:49:37	Bald, Bernhard		2012	Ibbenbüren
88	1:49:26	Oestreich, Claas	1966	2000	Melle
89	1:50:14	Zander, Udo	1950	1992	Rennsteig
90	1:50:22	Weber, Matthias	1980	2010	Spelle
91	1:51:17	Welkener, Jürgen	1964	2008	Bissendorf
92	1:52:16	Keding, Karsten	1949	1999	Berlin
93	1:52:43	Östreich, Claas	1966	2008	Bramsche
94	1:53:13	Feuerherm, Heinz	1935	1992	Rennsteig
95	1:53:51	Barrenpohl, Ingo		2009	Borgholzhausen
96	1:54:23	Geise, Hans-Georg	1968	2007	Harsewinkel
97	1:54:55	Schmidt, Werner	1938	1995	Melle
98	1:55,42	Tiemann, Peter	1969	2019	Borkern
99	1:58:25	Weidemann, Dirk	1968	2011	Dresden
100	1:55:22	Mäscher, Willi	1955	2009	Bramsche
101	1:56:13	Ulferts, Dieter	1937	1992	Rennsteig
101	1:56,15	Rösner, Patrick	1986	2019	Hannover
102	1:56,31	Schulte Göbel, Reiner	1955	2018	Löningen
103	1:56:33	Kämpfer, Maik	1982	2011	Bawinkel
104	1:57:39	Selent, Rolf	1971	2008	Bramsche
105	1:57,44	Dierker, Michael	1961	2016	Hamburg
106	1:57:47	Müller, Jochen	1939	1994	Rennsteig
107	1:58:04	Schwan, Michael	1953	2001	Borgholzhausen
108	1:58:05	Schulke, Sven	1970	2001	Borgholzhausen
109	1:58:42	Köhler, Frank	1953	1995	Melle
110	1:59:59	Rauschenbach, Rudi	1947	1998	Rennsteig
111	2:00:57	Scholz, Klaus	1927	1992	Rennsteig
112	2:02:13	Clamer, Carsten		2007	Löningen
113	2:03:05	Barmeier, Gerd	1959	1999	Melle
114	2:05:08	Dörsam, Heiner	1954	1996	Rennsteig
115	2:08:29	Lammerschmidt, Uwe	1977	2001	Borgholzhausen
116	2:09:32	Bahr, Peter	1968	2014	Hannover
117	2:10:56	Dettmer, Karl-Heinz	1946	1995	Rennsteig
118	2:20,15	Grabe, Dirk	1965	2018	Löningen
119	2:30:10	Reibeholz, Jörg	1967	2007	Bissendorf
120	2:39:00	Stöve, Günter	1938	1998	Rennsteig
121	2:47,03	Kloweit-Hermann, Manfred Dr.		2014	Hannover

<b>Halbmarathon / Männer ab M 20</b>
--------------------------------------

<b>(Mannschaft)</b>
---------------------

1	3:41:55	Polzin / Breeck / Da Vinci	1994	Melle
2	3:44:08	Polzin / Breeck / Schlonski	1993	Melle
3	3:52:26	Oestreich / Suhrhoff / Hamm	1994	Melle
4	3:54:26	Breeck / Hamm / Suhrhoff	1995	Melle
5	3:56:20	Da Vinci / Breeck / Suhrhoff	1994	Melle
6	4:02:15	Hamm / Schlonski / Taube	1994	Melle
7	4:07:24	Breeck / Schlonski / Suhrhoff	1999	Melle



Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
8	4:09:29	Schiermeyer / Lührmann / Taube		1994	Melle
9	4:10:27	Assmann / Westerkamp / Romdane		2007	Steinbeck
10	4:11:42	Assmann / Westerkamp / S. Last		2007	Löningen
11	4:11:46	Last, St. / Bode, F. / Last, J-C.		2008	Paderborn
12	4:12:57	Breeck / Suhrhoff / Schulte, St.		1999	Melle
13	4:13:26	Breeck / Seifert / Last, St.		2007	Neuenkirchen / Bram.
14	4:17:05	Suhrhoff / Otto / Lührmann		1993	Melle
15	4:17:29	Assmann / Seifert / Arens		2007	Spelle
16	4:17:56	Assmann / Schlattmann / Keil		2011	Bawinkel
17	4:19:51	Da Vinci / Ellinghaus / Hakemeyer		1997	Melle
18	4:20:57	Seifert / Althaus / Jahn		2007	Harsewinkel
19	4:21:49	Bode / Westerkamp / Romdane-Hebbe		2006	Harsewinkel
20	4:22:28	Bode / Seifert / Romdane-Hebbe		2005	Harsewinkel
21	4:24:27	Da Vinci / Oestreich / Schulte, H.J.		1995	Melle
22	4:25:23	Westerkamp / Bode / Seifert		2004	Gütersloh
23	4:25:27	Bode / Seifert / Da Vinci		2005	Spelle
24	4:27:14	Schlonski / Wilken / Friedering		1999	Melle
25	4:31:54	Westerkamp / Mergelmeyer / Bode, P.		2008	Paderborn
26	4:32:30	Tschorn / Schlonski / Belt		1997	Melle
27	4:32:54	Westerkamp / Assmann / Spiekermann		2004	Bissendorf
28	4:32,47	Ort / Rasmus / Borrmann		2018	Löningen
29	4:32:56	Seifert / Romdane-Hebbe / Westerkamp		2004	Ibbenbüren
30	4:36:17	Wilken / Ellinghaus / Friedering		1993	Melle
31	4:38:43	Hakemeyer / Belt / Friedering		1996	Melle
32	4:42:07	Belt / Friedering / Glasow		1996	Berlin
33	4:47:25	Westerkamp / Reehuis / Jahn		2006	Löningen
34	4:45:35	Wilken / Glasow / Friedering		1997	Melle
35	4:47:33	Hakemeyer / Friedering / Arnold		1996	Melle
36	4:47:37	Da Vinci / Belt / Thoms		1999	Melle
37	4:48:04	Leuschner / Wilken / Sappock		1996	Melle
38	4:48:05	Jahn / Seifert / Dittmann		2006	Harsewinkel
39	4:48,12	Ort / Rasmus / Rösner		2019	Hannover
40	4:49:05	Wilken / Belt / Fehling		1994	Melle
41	4:51:01	Belt / Friedering / Meerpohl		1996	Melle
42	4:52:56	Müller, G. / Lammerschmidt / Meerpohl		1993	Melle
43	4:52:56	Prigge / Langkopf / Weber		2010	Spelle
44	4:52:58	Spiekermann / Kurby / Kämpfer		2011	Bawinkel
45	4:55:30	Belt / Friedering / Gelhot, W.		1995	Melle
46	4:56:03	Wilken / Sappock / Müller, G.		1996	Melle
47	4:58:58	Reehuis / Schlattmann / Lübbert		2007	Spelle
48	4:59:39	Wilken / Beer / Lammerschmidt, H.		1995	Melle
49	5:04:53	Arnold / Glasow / Müller, G.		1996	Melle
50	5:06:11	Look / Krömker / Wesseler		2008	Spelle
51	5:10:53	Lammerschmidt / Meerpohl / Gelhot, W.		1996	Melle
52	5:17:49	Fehling / Chmiel, W. / Pelz, H.		1996	Melle
53	5:18:07	Gelhot, W. / Lammerschmidt / Fehling		1996	Berlin
54	5:21:08	Gelhot, W. / Pelz / Fehling		1997	Melle
55	5:36:41	Gelhot, W. / Fehling / Köhler		1996	Melle

**25 km Strassenlauf / Männer ab M 20**

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
1	1:24:05	Schlonski, Walter	1945	1980	Paderborn
2	1:25:21	Oestreich, Frank	1961	1985	Paderborn
3	1:27:31	Da Vinci, Bruno	1965	1992	Melle
4	1:29:53	Schulte, Stefan	1965	1991	Melle
5	1:33,27	Assmann, Ingo	1979	2014	Berlin
6	1:32:18	Müller, Marco	1971	1989	Berlin
7	1:33:10	Breeck, Christian	1958	1992	Melle
8	1:33:16	Rörsch, Peter	1950	1990	Paderborn
9	1:33:24	Gürtas, Franz	1955	1973	Burg Gretesch
10	1:34:02	Chmiel, Wolfgang	1945	1981	Osnabrück
11	1:34:23	Schiermeyer, Stefan	1966	1989	Melle
12	1:34:36	Suhrhoff, Rolf	1957	1991	Melle
13	1:35:06	Chmiel, Udo	1948	1981	Osnabrück
14	1:38:26	Staege, Eckhardt	1937	1983	Paderborn
15	1:39:17	Hakemeyer, Günter	1953	1985	Paderborn
16	1:39:28	Otto, Hartmut	1943	1983	Burg Gretesch
17	1:39:33	Taube, Siegfried	1963	1988	Melle
18	1:40:42	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1988	Melle
19	1:40:55	Scholz, Klaus	1927	1977	Diepholz
20	1:40:59	Horbach, Udo	1951	1989	Paderborn
21	1:41:13	Wilken, Herbert	1943	1988	Melle
22	1:42:03	Dallwitz, D.	1960	1980	Burg Gretesch
23	1:42:13	Sappock, Manfred	1942	1989	Melle
24	1:42:32	Keil, Egon	1935	1983	Burg Gretesch
25	1:43:06	Bruckmann, W.	1963	1988	Melle
26	1:43:33	Lübbert, Wolfgang	1955	1989	Berlin
27	1:44:57	Westerkamp, Martin	1968	2007	Berlin
28	1:46:41	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1988	Herzlake
29	1:47:05	Coors, Manfred	1945	1988	Paderborn
30	1:47:25	Wöldecke, Wolfgang	1954	1992	Melle
31	1:47:26	Zachan, Norbert	1957	1992	Melle
32	1:47:34	Belt, Johannes	1952	1994	Berlin
33	1:47:40	Urner, Erich	1948	1989	Melle
34	1:48:06	Friedering, Ulrich	1949	1996	Berlin
35	1:48:44	Stönner, Alois	1947	1990	Paderborn
36	1:49:23	Rose, Martin	1950	1990	Melle
37	1:49:09	Arens, Manfred	1951	2005	Berlin
38	1:49:56	Polomsky, Peter	1949	1985	Paderborn
39	1:50:18	Müller, Gerd	1943	1989	Melle
40	1:50:25	Bartlett, Dr. Michael	1935	1987	London
41	1:50:47	Beckmann, Dr. Ludger	1951	1991	Melle
42	1:51:14	Stühmeier, Michael	1975	1990	Herzlake
43	1:51:49	Müller, Jochen	1939	1980	Burg Gretesch
44	1:52:04	Weymann, Carsten	1972	1989	Berlin
45	1:52:19	Gelhot, Patrick	1978	2005	Berlin
46	1:53:19	Keil, Siegmund	1945	1982	Burg Gretesch
47	1:53:52	Hafer, Wilhelm	1950	1987	Elte
48	1:54:54	Beyer, H.	1959	1988	Melle
49	1:56:14	Spiekermann, Peter	1954	2010	Everswinkel
50	1:56,24	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Berlin
51	1:56:27	Tschorn, Axel	1962	2015	Berlin
52	1:57:26	Lührmann, Björn Dr.	1966	2017	Berlin
53	1:57:35	Wäsche, Carl	1940	1989	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
54	1:57:53	Reehuis, Alfred	1955	2001	Berlin
55	1:57:57	Pelz, Horst	1936	1989	Berlin
56	1:58:08	Meier, Martin	1965	2005	Berlin
57	1:58:11	Oberjohann, Wilfried	1952	1989	Berlin
58	1:58:11	Gelhot, Werner	1952	1992	Melle
59	1:58:18	Callsen, Frank	1965	1989	Melle
60	1:58:29	Galsow, Peter	1957	1996	Berlin
61	2:00:01	Lammerschmidt, Heinz	1943	1994	Berlin
62	2:01:12	Feuerherm, Heinz	1935	1989	Melle
63	2:02:25	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1989	Berlin
64	2:02:51	Dettmer, Karl-Heinz	1946	1991	Berlin
65	2:03:17	Grywna, Hubert	1948	1992	Berlin
66	2:03:21	Hoffmann, Karl-Heinz	1955	1992	Berlin
67	2:03:46	Fuchs, Helmut	1945	1988	Melle
68	2:04:04	Detmer, Wilhelm	1951	1979	Papenburg
69	2:04:13	Pelz, Stefan	1971	1990	Berlin
70	2:04:19	Ulferts, Dieter	1937	1988	Berlin
71	2:05:34	Meyer, Bernd	1950	1990	Melle
72	2:05:36	Mielke, Hans	1958	1991	Melle
73	2:06:18	Thewes, U.	1952	1991	Melle
74	2:06:29	Zander, Udo	1950	1992	Berlin
75	2:06:35	Stöve, Günter	1938	1984	Paderborn
76	2:08:30	Moke, Werner	1943	1983	Burg Gretesch
77	2:08:45	Frech, Adolf	1910	1978	Osnabrück
78	2:10:00	Maiwald, Leo	1923	1983	Daverden
79	2:12:35	Ockels, Karl	1921	1983	Daverden
80	2:12:51	Wiewel, Jürgen	1973	2005	Berlin
81	2:16:53	Look, Ulli	1961	2017	Berlin
82	2:17:06	Mehlhase, Frank	1961	2017	Berlin
83	2:22:10	Vahrenkamp, Walter	1933	1978	Burg Gretesch
84	2:22:34	Sprenger, Olaf		2017	Berlin
85	2:25:35	Köhler, Frank	1953	1995	Berlin
86	2:26:08	Dierker, Michael		2015	Berlin
87	2:26,29	Brinkmann, Markus	1968	2017	Berlin
88	2:33:10	Mäscher, Willi	1955	2006	Berlin
89	2:34:06	Rösner, Patrick	1986	2015	Berlin
90	2:35:22	Lindner, Adolf	1956	2006	Berlin

<b>25 km Strassenlauf / Männer ab M 20</b>
<b>(Mannschaft)</b>

1	4:26:21	Da Vinci / Schlonski / Schulte, St.	1992	Melle
2	4:26:59	Oestreich / Schlonski / Chmiel, W.	1985	Paderborn
3	4:31:41	Oestreich / Schlonski / Schulte, St.	1988	Melle
4	4:36:23	Schlonski / Chmiel, W. / Chmiel, Udo	1981	Kassel
5	4:36:31	Schlonski / Oestreich / Rörsch	1988	Paderborn
6	4:38:57	Schlonski / Schiermeyer / Schulte, St.	1989	Melle
7	4:42:09	Schlonski / Breeck / Chmiel, Udo	1980	Burg Gretesch
8	4:47:50	Schlonski / Suhrhoff / Horbach	1990	Melle
9	4:52:52	Schlonski / Otto / Wilken	1986	Schladen
10	4:52:56	Schlonski / Otto / Sappock	1989	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
11	4:54:34	Schlonski / Schulte, St. / Wilken		1987	Wallenhorst
12	4:54:43	Schulte, St / Suhrhoff / Horbach		1989	Melle
13	4:55:23	Chmiel, W. / Chmiel, Udo / Keil, Egon		1981	Osnabrück
14	4:56:17	Da Vinci / Suhrhoff / Horbach		1989	Melle
15	4:56:32	Breeck / Suhrhoff / Zachan		1992	Melle
16	4:57:38	Schulte, St. / Oestreich / Stühmeier		1990	Melle
17	5:01:38	Taube / Schulte, H.J. / Wilken		1988	Melle
18	5:05:50	Oestreich / Rörsch / Lahmann		1987	Herzlake
19	5:05:25	Schlonski / Staege / Keil, S.		1983	Paderborn
20	5:06:03	Otto / Staege / Keil, Egon		1983	Burg Gretesch
21	5:08:41	Oestreich / Otto / Hakemeyer		1986	Burg Gretesch
22	5:09:01	Hakemeyer / Otto / Polomsky		1985	Paderborn
23	5:09:44	Schiermeyer / Da Vinci / Callsen		1989	Melle
24	5:11:26	Otto / Sappock / Wöldecke		1989	Melle
25	5:12:05	Sappock / Bruckmann / Suhrhoff		1988	Melle
26	5:13:45	Da Vinci / Wilken / Zachan		1990	Melle
27	5:14:25	Bräuer / Oestreich / Keil, Egon		1982	Ibbenbüren
28	5:16:29	Otto / Dallwitz / Müller, J.		1980	Burg Gretesch
29	5:18,42	da Vinci / Hakemeyer / Langkopf		2016	Berlin
30	5:20:39	Chmiel, W. / Keil, Egon / Müller, J.		1978	Osnabrück
31	5:23:04	Müller, M. / Iübbert / Scholz		1988	Berlin
32	5:23:36	Sappock / Coors / Lahmann		1988	Paderborn
33	5:28:21	Sappock / Lahmann / Müller, G.		1988	Herzlake
34	5:30:03	Rose / Urner / Stönner		1990	Melle
35	5:30:46	Urner / Müller, G. / Rose		1989	Melle
36	5:31:30	Urner / Müller, G. / Stönner		1989	Melle
37	5:33:46	Keil, Egon / Oestreich / Keil, S.		1982	Ibbenbüren
38	5:34:41	Belt / Friedering / Glasow		1996	Berlin
39	5:34:52	Schlonski / Lahmann / Stöve		1984	Paderborn
40	5:34:56	Wöldecke / Rose / Hafer, W.		1989	Melle
41	5:36:41	Zachan / Müller / Beyer		1988	Melle
42	5:41:28	Zachan / Stönner / Hafer, W.		1989	Melle
43	5:45:45	Urner / Gelhot, W. / Belt		1992	Melle
44	5:45:53	Assmann / Lührmann Dr. / Hakemeyer		2014	Berlin
45	5:48:13	Keil, S. / Wilken / Lahmann		1983	Burg Gretesch
46	5:48:27	Belt / Friedering / Scholz		1990	Melle
47	5:49:43	Hafer, W. / Rose / Bartlett		1988	Melle
48	5:53:47	Lührmann, Dr. / Langkopf / Borrmann		2017	Berlin
49	5:57:08	Zachan / Oberjohann / Glasow		1989	Melle
50	5:57:17	Arens / Reehuis / Belt		2006	Berlin
51	5:59:48	Pelz, H. / Weymann / Hafer, W.		1988	Berlin
52	6:07:13	Pelz, H. / Belt / Fuchs		1988	Melle
53	6:08.10	Tschorn / Lührmann, B. / Hakemeyer		2015	Berlin
54	6:17:40	Scholz / Moke / Stöve		1983	Burg Gretesch
55	6:19:11	Scholz / Maiwald / Ockels		1983	Daverden
56	6:22:38	Hafer, W. / Fehling / Callsen		1987	Wallenhorst
57	6:23:24	Müller / Keil, S. / Frech		1981	Osnabrück
58	6:25:24	Gelhot, W. / Lammerschmidt / Fehling		1996	Berlin
59	6:26:23	Ulferts, D. / Feuerherm / Fehling		1988	Berlin
60	6:36:07	Lammerschmidt / Gelhot, W. / Köhler		1995	Berlin
61	6:39:37	Tschorn / Look / Mehlhase		2017	Berlin
62	6:50:47	Scholz / Ockels / Frech		1982	Visbeck
63	7:18:50	Sprenger, O. / Brinkmann, M. / Hakem.		2017	Berlin

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

64	7:35:34	Fehling / Dierker / Rösner		2015	Berlin
65	7:41:46	Mäscher / Lammerschmidt / Friedering		2006	Berlin

Marathon / Männer ab M 20
---------------------------

1	2:31:09	Oestreich, Frank	1961	1985	Herzlake
2	2:31:36	Schlonski, Walter	1945	1986	Berlin
3	2:38:25	Assmann, Ingo	1979	2009	Hannover
4	2:41:35	Breeck, Christian	1958	1996	Berlin
5	2:43:43	Schulte, Stefan	1959	1986	Berlin
6	2:48:15	Da Vinci, Bruno	1965	1990	Essen
7	2:48:47	Chmiel, Wolfgang	1945	1980	Herzlake
8	2:53:21	Rörsch, Peter	1950	1990	Berlin
9	2:56:03	Last, Stefan	1967	2009	Rotterdam
10	2:56:35	Hamm, Reinhard	1959	2001	Berlin
11	2:57:10	Hakemeyer, Günter	1953	1986	Hamburg
12	2:57:51	Suhrhoff, Rolf	1957	1996	Berlin
13	2:57:56	Taube, Siegfried	1963	1986	Bramsche
14	2:58:04	Chmiel, Udo	1948	1980	Herzlake
15	2:59:58	Horbach, Udo	1951	1987	Duisburg
16	3:02:25	Bode, Frank	1971	2008	Hamburg
17	3:02:45	Seifert, Jürgen	1958	2007	Hamburg
18	3:03:00	Tschorn, Axel	1962	1997	Berlin
19	3:03:19	Wilken, Herbert	1943	1988	Duisburg
20	3:03:35	Mergelmeyer, Martin	1968	2009	Salzburg / A
21	3:03:49	Otto, Hartmut	1943	1983	Bremen
22	3:04:45	Jahn, Uwe	1959	2009	London
23	3:07:27	Lührmann, Dr. Björn	1966	1995	Berlin
24	3:08:07	Last, Jan Christof	1973	2008	Hamburg
25	3:09:00	Schoster, Carsten	1971	2015	Berlin
26	3:09:56	Thomas, Peter	1977	1999	Berlin
27	3:10:03	Steinbreder, Klaus	1963	2013	Hamburg
28	3:11:52	Arens, Manfred	1951	2006	Hamburg
29	3:12:16	Westerkamp, Martin	1968	2010	Münster
30	3:13:38	Keil, Egon	1935	1980	Herzlake
31	3:13:58	Leuschner, Frank	1965	2000	Frankfurt
32	3:14:04	Niermeyer, Marco		2009	Berlin
33	3:14:38	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2007	Hamburg
34	3:14:49	Schlattmann, Peter	1963	2008	Hamburg
35	3:16:75	Althaus, Thomas	1957	2007	Hamburg
36	3:17:05	Mehlhase, Frank	1961	2014	Frankfurt
37	3:18,28	Ort, Andreas		2018	Berlin
38	3:18:39	Polomsky, Peter	1949	1985	Frankfurt
39	3:19:27	Steinbreder, Klaus	1963	2007	Münster
40	3:19:35	Wöldecke, Wolfgang	1954	1985	Berlin
41	3:19:53	Niehaus, E.	1953	1981	Herzlake
42	3:20:22	Brinkmann, Markus	1968	2009	Hamburg
43	3:21:00	Sappock, Manfred	1942	1989	Apeldoorn / NL
44	3:22:59	Zachan, Norbert	1957	1988	Herzlake
45	3:23:17	Müller, Jochen	1939	1980	Herzlake
46	3:23:42	Detmer, Wilhelm	1951	1979	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
47	3:23,53	Langkopf, Heinrich	1971	2015	Essen
48	3:25:24	Keil, Siegmар	1945	1984	Berlin
49	3:25:54	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1954	Apeldoorn / NL
50	3:27:46	Scholz, Klaus	1927	1985	Daverden
51	3:28:00	Beckmann, Dr. Ludger	1951	1990	Berlin
52	3:28,41	Meyer, Bernhard	1950	2003	Löninge
53	3:28:45	Frischen, Guido		2007	Berlin
54	3:29:00	Coors, Manfred	1944	1988	Apeldoorn / NL
55	3:29:10	Reehuis, Alfred	1955	2002	Berlin
56	3:31:01	Wiehemeyer, Henning		2015	Hamburg
57	3:32:36	Stöve, Günter	1938	1983	Bremen
58	3:33,15	Holtkamp, Mathias		2018	Berlin
59	3:33:28	Barrenpohl, Ingo		2010	Amsterdam / NL
60	3:33:32	Lübbert, Wolfgang	1955	2004	Minden
61	3:35:06	Holtkamp, Jan Ulrich		2007	Hamburg
62	3:35:37	Dittmann, Olaf	1975	2007	Hamburg
63	3:37:00	Brinkmann, Marc	1978	1997	Berlin
64	3:38:24	Half, Hermann	1944	1984	Berlin
65	3:38:27	Pelz, Horst	1936	1986	Berlin
66	3:38:30	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1985	Berlin
67	3:41:31	Belt, Johannes	1952	2002	Minden
68	3:41:34	Wortmann, Michael	1958	2000	Berlin
69	3:42:02	Wäsche, Carl	1940	1986	Berlin
70	3:42:21	Müller, Steffen	1965	2000	Berlin
71	3:44:24	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1987	Berlin
72	3:44:27	Wessler, Hartmut	1963	2008	Essen
73	3:44:36	Look, Ulrich	1961	2008	Berlin
74	3:46:04	Spiekermann, Peter	1654	2010	Münster
75	3:49,02	Maßmann, Bernd		2008	Hannover
76	3:49:54	Westphal, Jürgen		2008	Berlin
77	3:51:01	Keding, Karsten	1949	1997	Berlin
78	3:51:08	Sprenger, Olaf	1970	2013	Münster
79	3:54:24	Wenke, Maik	1972	2008	Berlin
80	3:54:21	Koch, Dr. H.	1950	1990	Berlin
81	3:55:33	Lührmann, Franz	1960	2008	Hamburg
82	3:57:17	Krömker, Holger	1962	2007	Hamburg
83	3:57:30	Meier, Martin	1965	2002	Berlin
84	3:57:34	Franz, Udo	1959	2007	Hamburg
85	3:57:41	Otto, Mathias	1979	2009	Wilhelmshaven
86	3:58:23	Opitz, Thorsten		2008	Berlin
87	3:59:13	Callsen, Frank	1965	1987	Duisburg
88	4:01:06	Welkener, Jürgen	1964	2005	Hamburg
89	4:01:32	Wiewel, Jürgen	1973	2008	Münster
90	4:06:57	Wendland, Carsten		2009	Berlin
91	4:16:00	Müller, Marco	1971	1990	Berlin
92	4:16:00	Weymann, Carsten	1972	1990	Berlin
93	4:16:49	Ockels, Karl	1921	1979	Melle
94	4:25:15	Maier, Konrad	1922	1979	Melle
95	4:29:10	Johännngen, Marc		2007	Hamburg
96	4:34:53	Barmeier, Gerd	1959	1998	Berlin
97	4:34:58	Köhler, Frank	1953	1995	Steinfurt
98	4:35,39	Rösner, Patrick	1986	2014	Hamburg
99	4:39:57	Schäffer, Heiko		2007	Hamburg

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

100	4:47:16	Wencker, Hans-Georg	1947	2000	Berlin
101	4:49:34	Pfeiffer, Friedel	1949	2002	Berlin
102	4:53:16	Mönter, Peter	1959	2001	Berlin

<b>Marathon / Männer ab M 20</b>
<b>(Mannschaft)</b>

1	7:50:19	Schlonski / Oestreich / Schulte, St.		1986	Berlin
2	7:58:10	Breeck / Suhrhoff / Hamm		1996	Berlin
3	8:19:30	Schlonski / Schulte, St. / Rörsch		1990	Berlin
4	8:20:50	Schlonski / Oestreich / Otto		1984	Berlin
5	8:45:08	Schulte, St. / Hakemeyer / Taube		1986	Hamburg
6	9:00:29	Chmiel, W. / Chmiel, Udo / Keil, Egon		1980	Herzlake
7	9:04:24	Oestreich / Horbach / Zachan		1988	Herzlake
8	9:08:06	Last, St. / Bode, Fr. / Last, J.C.		2008	Hamburg
9	9:15:24	Hakemeyer / Schulte, St. / Wilken		1985	Berlin
10	9:19:35	Seifert / Jahn / J.C. Last		2007	Hamburg
11	9:28:47	Schlonski / Hakemeyer / Suhrhoff		1987	Herzlake
12	9:30:25	Hamm / Hakemeyer / Suhrhoff		2001	Berlin
13	9:30:38	Tschorn / Hamm / Suhrhoff		1997	Berlin
14	9:32:07	Bode / Arens / Jahn		2006	Hamburg
15	9:35:30	Hamm / Tschorn / Hakemeyer		2000	Berlin
16	9:41:35	Schlonski / Horbach / Callsen		1987	Duisburg
17	9:55:21	Arens / Jahn / Bode		2005	Hamburg
18	9:56:01	Horbach / Wilken / Pelz		1986	Berlin
19	9:58:26	Otto / Keil, Egon / Müller		1983	Bremen
20	10:00:32	Hakemeyer / Keil, S. / Scholz		1984	Berlin
21	10:03:35	Westerkamp / Seifert / Romdane-Hebbe		2004	Köln
22	10:05:10	Romdane / Althaus / Arens		2007	Hamburg
23	10:10:41	Mergelmeyer / Schlattmann / Brinkma.		2008	Hamburg
24	10:18:17	Jahn / Bode / Reehuis		2004	Minden
25	10:21:12	Keil, Egon / Niehaus / Müller		1981	Herzlake
26	10:25:06	Romdane-Hebbe / Westerk. / Reehuis		2006	Berlin
27	10:30:50	Wöldecke / Polomsky / Schulte, H.J.		1985	Berlin
28	10:35:50	Hakemeyer / Leuschner / Keding		1996	Berlin
29	10:38:48	Otto / Müller / Keil, S.		1983	Bremen
30	10:43:21	Suhrhoff / Beckmann, Dr. L. / Koch, Dr.		1990	Berlin
31	10:50:20	Stöve / Keil, S. / Scholz		1983	Bremen
32	11:06:26	Holtkamp / Dittmann / Wesseler		2007	Hamburg
33	11:07:18	Romdane-Hebbe / Belt / Reehuis		2005	Hamburg
34	11:17:04	Niermeyer / Wenke / Wendland		2009	Berlin
35	11:24:11	Reehuis / Arens / Meier		2002	Berlin
36	11:28:00	Meyer, B. / Reehuis / Belt		2003	Dortmund
37	11:40:11	Seifert / Lührmann / Spiekermann		2008	Hamburg
38	12:03:39	Jahn / Reehuis / Belt		2002	Minden

<b>50 km Strassenlauf / Männer ab M 20</b>
--

1	5:07,05	Spiekermann, Peter	1954	2017	Münster
---	---------	--------------------	------	------	---------

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

**100 km Strassenlauf / Männer ab M 20**

1	10:49:39	Arens, Manfred	1951	2001	Biel / CH
2	11:32:30	Dittmann, Olaf	1975	2010	Biel / CH
3	12:28:18	Coors, Manfred	1944	2009	Fröttstädt / Thüringen
4	12:35,22	Spiekermann, Peter	1954	2019	Bottrop

**24 Stunden Lauf / Männer ab M 20**

1	133,545	Dittmann, Olaf	1975	2011	Delmenhorst
2	100,00	Spiekermann, Peter	1954	2019	Bottrop